

Heli Korhonen ja Anne-Maarit Toikka

MYLLYKOSKELAISTEN 65 – 75 -VUOTIAIDEN TOIVEITA MYLLYKOSKEN HYVINVOINTIASEMAN TOIMINNAKSI

Opinnäytetyö
Geronomi

2018



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Heli Korhonen Anne-Maarit Toikka	Geronomi (AMK)	Huhtikuu 2018
Opinnäytetyön nimi		44 sivua 0 liitesivua
Myllykoskelaisten 65–75-vuotiaiden toiveita Myllykosken hyvinvointiaseman toiminnaksi		
Toimeksiantaja		
Kouvolan kaupunki		
Ohjaaja		
Sari Ranta		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä myllykoskelaisilta 65–75-vuotiailta toiveita Myllykosken hyvinvointiaseman toiminnaksi. Työn tavoitteena oli selvittää tulevaisuusverstaan avulla kahden Myllykoskella toimivan järjestön jäsenistön kanssa millainen toiminta kiinnostaisi juuri 65–75-vuotiaita. Tarkoituksena oli lisäksi saada tietoa ohjelmatoiveista erityisesti miesten näkökulmasta. Yhteistyöjärjestöt valikoituivat tulevaisuusverstaaseen, koska heillä oli jäseninään juuri haluttuun ikäryhmään kuuluvia henkilöitä tai pelkästään miehiä. Opinnäytetyön toimeksiantaja Kouvolan kaupunki halusi saada tietoa millainen ohjelmatarjonta kiinnostaisi 65–75-vuotiaita ikäihmisiä.</p>		
<p>Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin prosessuaalisena tulevaisuudentutkimuksena. Tulevaisuusverstaas -menetelmä aktivoi koko ryhmän kehittämään toimintaa. Tulevaisuusverstaas koostui eri vaiheista. Vaiheissa edettiin kohti konkreettisia suunnitelmia. Tulevaisuusverstaaseen osallistui ensimmäisessä tapaamisessa neljä naista ja kolme miestä. Toisessa tapaamisessa osallistujina oli neljä naista, mutta ei ollenkaan ensimmäisen tapaamisen miehiä. Miesnäkökulman saamiseksi tarvittiin mukaan kolmas järjestö, jossa jäsenenä oli vain miehiä.</p>		
<p>Tulevaisuusverstaan tuloksina saatiin paljon hyviä ideoita hyvinvointiaseman toimintaan. Toiminnaksi ehdotettiin muun muassa terveysaiheisia luentoja, musiikkia, käsityökerhoja, luontoretkeä, teema-aiheisia tietokilpailuja, tietoiskuja auton huoltoon ja ympäristöön liittyvistä asioista, matkakertomuksia, sekä digi- opetusta, jota toivottiin pidempiaikaisena säännöllisenä toimintana. Miesten osallistumisen aktivoimiseen tuli ehdotuksena pelkästään miehille tarkoitetut tapaamiset. Osaan toimintaehdotuksista saatiin myös konkreettisia ideoita siihen, millä tavalla toimintaa voitaisiin järjestää yhteistyökumppaneiden kanssa konkreettisella tasolla.</p>		
<p>Tulevaisuusverstaaseen osallistujien mielestä juuri hyvinvointiaseman ohjelmalla on merkittävä rooli kävijöiden osallistumisaktiivisuudessa. Ratkaisuksi miespuolisten osallistujien lisäämiseksi, ehdotettiin erillisiä, vain miehille tarkoitettuja tapaamisia. Markkinointia ja mainontaa hyvinvointiasematoiminnasta pitäisi lisätä ja toimintaa pitäisi markkinoida kaiken ikäisten ikäihmisten toiminnaksi. Tulevaisuusverstaan osallistujien mielestä mielikuva hyvinvointiaseman toiminnasta on, että siellä kävijä leimataan vanhukseksi.</p>		
Asiasanat		
hyvinvointiasema, ikäihminen, ryhmätoiminta, sosiaalisuus, tulevaisuusverstaas		

Author (authors)	Degree	Time
Heli Korhonen Anne-Maarit Toikka	Bachelor of Elderly Care	April 2018
Thesis title The wishes of the people aged 65-75 of Myllykoski about the activities of the welfare center of Myllykoski		44 pages 0 pages of appendices
Commissioned by The city of Kouvola		
Supervisor Sari Ranta		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to collect ideas from people aged 65-75 about the activities of Myllykoski welfare center. The goal of this thesis was to find out what kind of activities would interest people aged 65 to 75 precisely and how to activate them to take part in those activities with the help of the future workshop and two Myllykoski associations. In addition, the intention was to get information about the interest especially from the men's point of view. The cooperative organisations were selected for the future workshop because they had participants in the wanted age category or only men as their members. The city of Kouvola which is the supervisor of this thesis wanted to receive information on what kind of programs would interest people aged of 65 to 75 in particular.</p> <p>The functional thesis was put in to practice as a procedural future research. The future workshop method activates the whole group to develop activities. The future workshop consisted of different phases. In those phases we proceeded towards substantial plans. Four women and three men participated in the first meeting. In the second meeting participants were all those women but none of the men that participated the first time. To gain different points of view from men only a third organisation consisting of men only was needed.</p> <p>As results of the future workshop plenty of different ideas about the functioning of the welfare center were got. The suggested activities were health related lectures, music, handicrafts, nature tours, thematic quizzes, information on car maintenance and environmental issues, travel reports and digital teaching which was hoped to be longerterm regular activity. For the activation of men's participation it was suggested that there would be meetings for men only.</p> <p>Some of the proposal for action also provided concrete ideas on how to organize activities with cooperators, on a concrete level.</p> <p>In the opinion of the participants of the future workshop, the program of the center particularly has a very meaningful role in participation activity. As solution to increase male participants, separate, only male meetings were proposed. Marketing and promoting of the activities of the center should be added and it should be promoted as a program to all ages. The participants of the future workshop think that the image of the center's activities is that the visitors are pigeonholed as old people.</p>		
<p>Keywords</p> <p>welfare center, senior, group activity, sociality, future workshop</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN.....	7
3	IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIA MÄÄRITTÄVÄT LAIT, ASETUKSET JA SUOSITUKSET	8
4	IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA RYHMÄTOIMINNAN HYÖDYT.....	9
4.1	Ikäihmisten yksinäisyys	9
4.2	Elämän taitekohta – työelämästä eläkkeelle	10
4.3	Ryhmätoiminta yksinäisyyden ehkäisyssä	11
4.3.1	Motivointi ryhmätoimintaan	12
4.4	Ikäihmisten sosiaalisuus	14
4.4.1	Ikääntyneiden miesten sosiaalisuus.....	15
5	HYVINVOINTIASEMAT JA NIIDEN TARJOAMAN TOIMINNAN HYÖDYT.....	16
5.1	Liikunta.....	19
5.1.1	Ikääntyneiden liikuntasuositus	20
5.2	Musiikki	21
5.3	Muistelu.....	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	24
6.2	Tutkimuskysymykset	24
6.3	Aineiston keruu ja analysointi	24
6.3.1	Tulevaisuusverstaas.....	25
6.3.2	Tulevaisuusverstaan vaiheet	26
6.3.3	Ensimmäinen tapaaminen 9.2.2018.....	27
6.3.4	Toinen tapaaminen 23.2.2018	28
6.3.5	Kolmas tapaaminen 15.3.2018 miesryhmä II	29
6.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	29
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	30

7.1	Ensimmäisen ja toisen tapaamisen tulokset	30
7.2	Kolmannen tapaamisen tulokset.....	32
7.3	Eniten pisteitä saaneiden ohjelmaideoiden tarkastelua ja konkreettisia toteuttamiskeinoja.	32
7.3.1	Naisten ryhmän ohjelmatoiveiden viisi eniten pisteitä saaneet.....	33
7.3.2	Miesten ryhmän ohjelmatoiveiden viisi eniten pisteitä saaneet	35
7.3.3	Ryhmäläisten yleisiä ajatuksia hyvinvointiaseman toiminnasta	36
8	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET	41
	KUVALUETTELO	

Kuva 1. UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille

Kuva 2. Tulevaisuusverstaan vaiheet

Kuva 3. Naisten ryhmän ohjelmatoiveet, viisi eniten pisteitä saaneet

Kuva 4. Miesten ryhmän ohjelmatoiveet, viisi eniten pisteitä saaneet (naisten ryhmän valitsemat)

Kuva 5. Miesten ryhmä II ohjelmatoiveet tapaamisessa 15.3.2018.

1 JOHDANTO

Kouvolalaisista yli 25 prosenttia on yli 65-vuotiaita, 75 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien osuus on 11,5 prosenttia ja osuus tulee kasvamaan lähivuosina. Väestön vanheneminen luo haasteita palvelujärjestelmän kehittämislle ja palvelutarpeeseen vastaamiselle asiakaslähtöisesti. Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittisen ohjelman mukaan ikääntyneiden palvelun tavoitteena on asiakaslähtöisyys ja oikea-aikaisuus. Palveluiden painopiste on kotona asumisen tukeminen ja varhaiset palvelut. Palveluiden onnistuminen vaatii tiivistä yhteistyötä aikuisten terveydenhuollon, kuntoutuksen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Kouvolassa ikäihmisten varhaisiin palveluihin kuuluvat palveluohjaus, gerontologinen sosiaalityö, hyvinvointiasema- ja seniorikuntosalitoiminta, muistikoordinaattoripalvelu, hyvinvointia edistävät kotikäynnit, sekä sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu. (Kouvolan kaupunki 2017a.) Lisäksi ikääntyneiden varhaiset palvelut järjestävät hyvän olon ryhmiä, toiminnallisia senioritiimiryhmiä, senioripysäkki-ryhmiä, sekä seurakunnan kanssa yhteistyössä leskiryhmiä. (Kouvola hyvinvointipalvelut 2017.)

Kouvolan kaupungin Myllykosken hyvinvointiaseman kävijämäärä on vähentynyt vuosi vuodelta ja tässä opinnäytetyössä selvitetään millainen toiminta kiinnostaisi myllykoskelaisia 65–75-vuotiaita mahdollisia hyvinvointiaseman käyttäjiä. Tarkoituksena on selvittää myös millainen ohjelmatarjonta kiinnostaisi erityisesti miehiä. Opinnäytetyön tilaajana on Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaiset palvelut.

Tutkimus suoritetaan pyytämällä myllykoskelaisia aktiivisia järjestöjä, joissa on yllämainittuun ikäryhmään kuuluvia jäseniä, osallistumaan tulevaisuusverstaaseen. Toinen järjestöistä on miesjärjestö, josta toivomme saavamme miesnäkökulmaa hyvinvointiaseman toiminnan kehittämiseksi. Tutkimus tullaan suorittamaan maaliskuussa 2018.

Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu ikäihmisten yksinäisyyden käsittelystä ja ryhmätoiminnan siihen tuomista hyödyistä. Teoriaosuudessa tarkastellaan myös hyvinvointiasemien keskeisiä toimintoja, liikuntaa, musiikkia ja muistelua

ja niiden hyötyjä ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäjinä. Tulevaisuusvers-
tasta tutkimusmenetelmänä ja sen vaiheita käydään läpi myös opinnäyte-
työmme teoriaosuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Kouvolan kaupungin ikääntyneiden var-
haisille palveluille ideoita Myllykosken hyvinvointiaseman toiminnasta mahdol-
listen hyvinvointiasemakäyttäjien ideoimina. Miesten ideat voisivat antaa mies-
näkökulmaa toiminnan kehittämiseksi ja näin ollen aktivoida miehiä enemmän
mukaan hyvinvointiasematoimintaan.

2 VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN

Arvion mukaan Suomessa yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousee vuoteen
2030 mennessä 26 prosenttiin ja vuoteen 2060 mennessä 29 prosenttiin.
Viimeisimmän tilaston mukaan, joka on julkaistu vuonna 2015, yli 65 -vuo-
tiaiden osuus väestöstä on 19,9 prosenttia. (Tilastokeskus 2015.)

Väestön ikääntyminen johtuu siitä, että pienemmät ikäluokat eivät tällä het-
kellä riitä korvaamaan suuria ikäluokkia, jotka siirtyvät eläkkeelle. Vanhempien
ikäluokkien suhteellinen osuus kasvaa väestössä. Myös kuolleisuuden
aleneminen vahvistaa vanhempien ikäluokkien kasvua väestössä. Elämme
yhä vanhemmiksi. Helpotusta ikääntymisen yhteiskunnallisiin vaikutuksiin tuo
kuitenkin se, että ikääntyneiden toimintakyky ja terveydentila on parantunut.
Seuraavan 20 vuoden aikana yksi suomalaisen yhteiskunnan haaste tulee
olemaan väestön ikääntyminen. Yhteiskunnassa on kyettävä muutoksiin ajat-
telutavassa. Ikääntyneet tulee nähdä arvokkaina yhteiskunnan jäseninä, niin
työyhteisöissä kuin muuallakin yhteiskunnassa. (Silventoinen 2015.)

Onnistuva ikääntyminen on merkityksellistä sekä yksilölle itselleen, että myös
yhteiskunnalle. Väestön ikääntyminen näkyy erityisesti sosiaali- ja ter-
veyspalveluiden käytössä ja kustannuksissa. Toiminta ja palvelut, jotka
ylläpitävät ikääntyvän väestön toimintakykyä, ennaltaehkäisevät ongelmien
syntymistä ja siirtävät raskaiden palvelujen ja hoitojen tarvetta tulevaisuuteen.
(Eloranta & Punkanen 2008, 7.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksissa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019 (2017) terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen on tärkeä varautumistoimenpide ikääntyneen väestön lisääntyessä.

3 IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIA MÄÄRITTÄVÄT LAIT, ASETUKSET JA SUOSITUKSET

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista tuli voimaan vuonna 2013. Lain tarkoituksena on muun muassa tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Lain tarkoituksena on myös parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua niiden päätösten ja palveluiden kehittämiseen kunnassa, jotka vaikuttavat heidän elinoloihinsa. Laissa määritellään kunnan velvollisuudeksi hoitaa edellä mainitut tehtävät. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.)

Suomessa on tällä hetkellä käynnissä mittava kunta-alaa koskeva uudistus, maakuntien muodostaminen. Suomen hallitus on määritellyt vuonna 2016 maakuntien vastuulle muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon. Vuodesta 2020 alkaen maakunnat vastaavat sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelamisesta, johtamisesta ja rahoittamisesta. Palvelut pitää järjestää niin, että ne ovat asiakkaille sujuvia palvelu- ja hoitoketjuja. Kuntien tehtäväksi jää kuitenkin edistää terveyttä ja hyvinvointia. Maakuntien on tuettava kuntia tässä tehtävässä asiantuntemuksellaan. (Valtioneuvosto.)

Laatusuosituksessa kuntien tehtäväksi on mainittu tukea ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä erilaisilla toimenpiteillä. Toimenpiteillä pitäisi vahvistaa:

- iäkkäiden omaehtoista toimintaa
- eri toimijoiden kuten esimerkiksi järjestöjen ja yritysten välistä yhteistyötä ja yhteistä tekemistä
- eri toimialojen välistä yhteistyötä iäkkäiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyö voi olla muun muassa edistää lähiliikuntapaikkojen ja toimintilojen saatavuutta ja saavutettavuutta, sekä antaa matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa. Kuntien tehtävänä on myös vahvistaa terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmätoimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

4 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA RYHMÄTOIMINNAN HYÖDYT

Ikäihmisten yksinäisyys koetaan yhteiskunnassamme suureksi haasteeksi. Yksinäisyydellä on ikäihmiselle suuria vaikutuksia. Yksinäisyys vähentää ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja lisää terveyspalveluiden käyttöä. On todettu, että noin kolmannes ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä. (Vanhustyön keskusliitto 2016.)

4.1 Ikäihmisten yksinäisyys

Yksinäisyys voi olla kielteistä tai myönteistä. On hyvä erottaa käsitteet kielteisen ja myönteisen yksinäisyyden, sosiaalisesti eristäytymisen sekä masentumisen välillä. Yksinäisyyden kokemus on sisäinen, subjektiivinen kokemus ja jokainen kokee sitä omalla tavallaan. Myönteinen yksinäisyys on henkilön omakohtainen valinta. Usein tällöin on olemassa sosiaalisia verkostoja, mutta henkilö viihtyy silti ajoittain yksin. Hän ei tunne oloaan yksinäiseksi ja hänellä tuntuu olevan myös riittävästi mielekästä tekemistä. Kielteiseen yksinäisyyteen kuuluu usein eristäytyneisyys. Se on pääasiallisesti epämiellyttävää, kielteistä sekä ahdistavaa. Lisäksi se on lähes aina pakollista eikä henkilön omavalintaista. Kielteistä yksinäisyyttä edeltää usein menetykset, sosiaalisten taitojen puute, erilaiset sopeutumisvaikeudet, puuttuvat ihmissuhteet sekä emotionaaliset tekijät. (Jansson 2012.)

Ikäihmiset kokevat paljon menetyksiä, jotka johtavat siihen, että yksinäisyyden tunteet ovat tavallisia ikääntyvillä henkilöillä. Yksinäisyys ilmenee ikäihmisillä yksin asumisena, läheisten menetyksinä ja toimintakyvyn huononemisena. Nämä kaikki voivat johtaa siihen, että ikäihmiset eivät pysty osallistumaan enää tapahtumiin, jossa he voisivat tavata muita ihmisiä. Yksinäisenä itseään pitävät tuntevat usein myös masennuksen oireita. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

Hanna Uotila on tutkinut Akateemisessa väitöskirjassaan Tampereen yliopistossa (2011) iäkkäiden ihmisten yksinäisyykokemuksia ja niiden merkityksiä sekä tulkintoja. Hän toteaa tutkimuksessaan, että toimintakyvyn huononeminen aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta ikäihmisillä. Myös menetykset, huonot terveydenhuollon palvelut ja ikääntyneiden huono arvostus vaikuttavat yksinäisyyden tunteen kokemiseen. Ikäihmiset kokivat yksinäisyyden johtuvan

monista asioista, harvoin yksinäisyyden tunne johtui jostain yksittäisestä tekijästä.

4.2 Elämän taitekohta – työelämästä eläkkeelle

Eläkkeelle siirtyminen on melko tuore yhteiskunnallinen ilmiö. Pari sukupolvea aikaisemmin sitä ei edes tunnettu ja työntekoa jatkettiin niin kauan, kun vain kyettiin. Nykyisin, kun tällainen vaihtoehto on, kannattaa eläkkeelle siirtymistä suunnitella jo hyvissä ajoin etukäteen. (Taskinen 2016, 15.)

Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos, sitä joko odotetaan tai pelätään. Eläkkeelle siirtymistä mietitään usein jo hyvissä ajoin ja pyritään varautumaan sen tuomiin muutoksiin. Aina eläkkeelle ei lähdetä vapaaehtoisesti, vaan syynä saattaa olla irtisanominen tai sairaus, silloin eläkkeelle jäämiseen sopeutuminen voi olla erityisen vaikeaa. Työstä pois jääminen tuo monia muutoksia arkeen. Sen mukana joudutaan luopumaan työyhteisöstä, roolista tai lähes kaikesta sosiaalisesta elämästä. Myös perhe-elämään se voi vaikuttaa monella tavoin: puoliso tuntuu joko vieraantuneelta tai voi alkaa tuntua läheisemmältä, kuin aiemmin. Taloudelliset huolet voivat olla suuressa osassa, ja ne voivat vaikuttaa terveydellisestikin. Varojen vähentyessä esimerkiksi mahdollisuudet hoitaa terveyttä pienenevät, kun terveellisen ravinnon tai lääkkeiden ostaminen vaikeutuu. (Mieli, Suomen Mielenterveysseura, 2018.)

Eläkkeelle siirtymisestä alkaa niin kutsuttu kolmas elämä. Silloin pitää varautua miettimään näitä kahta kysymystä: ”miltä minusta nyt tuntuu?” ja ”mitä aion nyt elämässäni tehdä?” Kaikki entiset ajatustavat ja tottumukset on arvioitava uudestaan sekä monien vuosien rutiineista ja käytännöistä on myös toisinaan pyrittävä irti. Vie aikaa ja voimia opetella uusia menettelytapoja arjessa. Eläkkeelle siirtyessä esimerkiksi ajankäyttö, minäkuva, itsensä tunteminen tarpeelliseksi, liikkumareviiri, ihmissuhteet, talous sekä työhön liittyvät edut ja valta voivat muuttua. Eläkkeelle siirtyjälle tämä voi aiheuttaa paljon mietittävää. (Taskinen 2016, 45-47.)

Yksinäisyyttä voidaan alkaa tuntemaan eläkkeellä jäädessä. Yksinäisyys heikentää merkittävästi elämänlaatua. Ikääntyessä ihminen kokee usein

menetyksiä ja tilanteita, joista saattaa seurata yksinäisyyttä. On myös tutkittu, että henkilöt, jotka kokevat terveydentilansa huonoksi, kokevat myös usein olevansa yksinäisiä. Yksinäisyydellä on myös yhteyksiä ikääntyneiden masennukseen sekä toimintakyvyn alenemiseen. (Oulun yliopisto 2015.)

Yksin asuminen on yleistynyt ja sen myötä myös yksinäisyys on lisääntynyt. Suurin osa yksinäisistä asuu syrjäseuduilla. Miehet kokevat naisia enemmän yksinäisyyttä, vaikka yksinäisyyden kokeminen on samanlaista molemmilla sukupuolilla. Miehet kaipaavat kuulluksi tulemistä ja oman elämäkokemuksensa jakamista miesporukassa. Vuoden 2016 keväällä Eläkeliitto käynnisti kolmivuotisen ÄijäVirtaa- projektin ja sen tavoitteena oli ehkäistä ikääntyvien miesten hyvinvoinnin parantamisen sekä toimintakyvyn ylläpitämisen kautta heidän syrjäytymistään. Projektin erityiskohteena olivat yksin asuvat miehet. (Jokamies.fi 2016.)

4.3 Ryhmätoiminta yksinäisyyden ehkäisyssä

Väitöskirjassaan (2017, 84-85) Katja Pynnönen on tutkinut sosiaalista osallistumista, koettua yhteisyyttä, mielialaa ja kuolleisuutta ikääntyneenä. Tutkimuksen aineistona oli käytetty kahden laajemman tutkimusprojektin aineistoa: monitieteellistä seurantatutkimusta "Ikivihreetä projekti", jossa tutkittiin iäkkäiden jyvaskyläläisten terveyttä ja toimintakykyä. Toinen tutkimus, jota käytettiin, oli HyväMieli -hanke. Siinä tutkimuksessa kohdejoukko koostui jyvaskyläläisistä 75-79-vuotiaista ikäihmisistä, jotka olivat tunteneet yksinäisyyttä tai alakuloisuutta vähintään silloin tällöin. Tutkimuksen intervention kuuluneet ryhmäläiset osallistuivat kuuden kuukauden ajan sosiaaliseen virikeryhmään sekä liikuntaryhmään ja he saivat myös henkilökohtaista neuvontaa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ne henkilöt jotka osallistuivat aktiivisemmin yhdessä tehtäviin sosiaalisiin toimintoihin, oli pienempi laitoshoidon joutumisen ja kuolleisuuden riski, kuin niillä henkilöillä, jotka eivät osallistuneet aktiivisesti sosiaalisiin toimintoihin. Sosiaalinen aktiivisuus saattaa hidastaa terveyden heikkenemistä ikäihmisillä, mutta aktiivinen osallistuminen vaatii myös osallistujiltaan enemmän terveysresursseja.

Sairaanhoitajaopiskelija Assi Kolu on todennut opinnäytetyössään Ikäihmisten yksinäisyyden lievittäminen ryhmätoiminnan keinoin (2016), että ryhmätoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämisessä. Osalle ikääntyneistä ryhmätoiminta sopii yksinäisyyden lievittämiskeinoksi, kun taas osalle muut keinot sopivat siihen paremmin. Opinnäytetyössään hän toteaa, että omaisilla on ikäihmisen yksinäisyyden lievittämisessä tärkeä rooli. Omaisia tulisi haastaa enemmän pitämään yhteyttä ikäihmiseen. Myös vapaaehtoistoimijoiden ystäväpalvelut voivat olla keino sellaisten ikäihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi, jotka eivät koe ryhmätoimintaa omakseen.

Anna-Kaisa Pasanen (2017) toteaa pro gradussaan, että harrastaminen on aktiviteetti, jonka kautta haetaan nautintoa ja hyvinvointia. Yhä useammat ikäihmiset asuvat yksin ja, sillä on havaittu olevan heikentävä vaikutus heidän hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa. Harrastusten myötä hyvinvointia ja elämänlaatua on saatu parannettua. Ongelmana on, miten iäkkäämmät ja huonompikuntoiset saadaan vielä harrastusten pariin.

4.3.1 Motivointi ryhmätoimintaan

Ihmiset hakeutuvat sellaisiin tilanteisiin ja toimintoihin, jotka eivät ole heille yhdentekeviä. Ne tilanteet herättävät ihmisissä tavoitteita, intohimoja, ja toiveita. Tätä kuvataan sanalla motivaatio. Terveystieteen edistämiseksi ja esimerkiksi liikuntaharrastuksissa motivaatio on tärkeä tekijä. Tämänhetkisenä ja suosituimpana motivaatioteorian pidetään Decin ja Ryanin itsemääräämistheoriaa, jossa ihmiset motivoituvat sellaisesta tekemisestä, josta voivat itse päättää. Muita tärkeitä motivation tuojia ovat pätevyys ja yhteenkuuluvaisuuden tunne. Myös vaikuttaminen koetaan yhdeksi motiiviksi. (Nurmi & Salmela-Aro 2017.) Decin ja Ryanin itsemääräämistheorian mukaan yhteenkuuluvuuden edistäminen on tärkein tekijä motivation edistämiseksi. (Lintunen 2017.)

Tieto on yksi motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Siihen haluammeko toimia tämän tiedon mukaan, vaikuttavat uskomukset, arvot, tunteet ja sosiaaliset tekijät. Jos koemme, että toiminnan seurauksista on meille hyötyä motivoitumme siihen paremmin. (Hankonen 2017.)

Motivaatio on oleellinen asia pyrkiessämme saavuttamaan jotain tiettyä päämäärää. Se lähtee meidän jokaisen sisältä ja auttaa suoriutumaan askareistamme sekä ylittämään erilaisia eteemme tulevia esteitä. Se tuo myös tasapainoa, jota tarvitsemme tavoitellessamme päämääriämme. Motivaatioita on useita, esimerkiksi itsemotivaatio, työmotivaatio tai kyky motivoida muita. Motivointiin tarvitaan monenlaisia asioita. Näitä ovat muun muassa **positiivisuus**, jotta vaikeuksia kohdatessa jaksamme jatkaa, **sitoutuminen**, jotta saavutamme haluamamme, **kannustus**, josta saamme inspiraatiota, ja joka pakottaa meitä kehittymään, **kirjaaminen** ja **muistiin laittaminen**, jotta pysymme perillä vaadittavista askeleista eteenpäin ja ongelmista sekä niiden ratkaisemisesta. **Visualisointi**, jotta saavutamme päämäärämme ja pysymme vahvana, **inspiroituminen** päivittäin, jotta olemme vastaanottavaisia saavuttamaan ponnistelujemme tuloksen. **Tauot** ja **itsemme palkitseminen**, jotta pysyisimme aktiivisina eikä motivaatiomme kuihtuisi. Jokaisen ihmisen motivoitumiseen vaikuttavat erilaiset tekijät. Jokainen yksilö motivoituu erilaisin tavoin: se mikä käy yhdelle, ei välttämättä sovellu toiselle. (Mielen ihmeet 2016.)

Ikääntyneen motivointi on usein osallistavaa. Motivoimalla pyritään esimerkiksi ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä tutustuttamaan heitä uusiin taitoihin, terveydestään huolehtimiseen, liikkumiseen ja muistamiseen. Elämykset ovat tärkeitä, jotta ikääntyneenäkin olisi nautintoja ja iloja. Ikäihmiset tarvitsevat merkityksiä elämäänsä sekä onnistumisen ja tarpeellisuuden tunnetta. Lisäksi kokemukset osallisuudesta ovat tärkeitä. Niillä luodaan ikääntyneelle mahdollisuus luottamukseen, vastavuoroisuuteen sekä vertaisuuskokemuksiin. Ikäihminen tarvitsee myös kokemuksia toimijuudesta. Vaikuttaminen asioihin ja itsemääräämisoikeus antavat sekä kokemuksia, että oikeuksia. Hyvät kokemukset kaikessa toiminnassa antavat merkityksellisyyttä. Kaikessa tekemisessä tulee huomioida yksilöllisesti ikäihmisten toimintakyky, löytää sopivat ja nautittavat tavat kaikelle tekemiselle sekä synnyttää niistä pysyviä rutiineja. On hyvä löytää jokin itselleen tärkeä osa-alue ja kyetä arvioimaan sen tärkeys. Sosiaalinen tuki on myös hyödyllisenä apuna tavoitteen saavuttamisessa. (Ikäinstituutti 2014.)

4.4 Ikäihmisten sosiaalisuus

Sanotaan, että ystävät ovat elämän suola. Suola säilöö ja maustaa, kuten myös ystävät elämäämme. Ystäviä tarvitsemme koko elämämme ajan, ja elämän aikana solmimme uusia ystävyssuhteita. Osa ystävyssuhteistamme syvenee ja jatkuu läpi koko elämämme. Ystävyyden kuvaamiseen käytetään monia laatusanoja muun muassa vastavuoroinen, tasavertainen, arvokas ja vapaaehtoinen. Jokaiselle ystävyydenkokemus on omanlaisensa ja osana muuta sosiaalista yhteisöllisyyttä. Ikääntyessä ystävyssuhteiden merkitys korostuu ja ne ovat erityisen tärkeitä, koska ikääntyessä ystävyssuhteita katkeaa helposti ystävien sairastuessa tai kuollessa. (Virtanen 2013, 227.)

Sosiaaliset suhteet ja -toiminnot tulevat sitä tärkeimmiksi, mitä vanhemmaksi ihminen tulee. Luopuminen sosiaalisista suhteista ja -toiminnoista eivät kuulu normaaliin vanhenemiseen. Ikäihmisille on tärkeää olla tekemisissä muiden eri-ikäisten ihmisten kanssa. Tutkimuksissa on todettu, että ikäihmiset, jotka seurustelevat eri-ikäisten kanssa säilyttävät paremmin muistinsa, mielialansa ja fyysisen toimintakykynsä. Tukea sosiaalisen kanssakäymiseen tulisi antaa erityisesti kaikista vanhimille ikäihmisille. (Kivelä & Vaapio 2011, 102.)

Sosiaalinen aktiivisuus, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus parantavat ikäihmisten hyvinvointia. Sosiaalinen aktiivisuus voi olla kollektiivista tai produktiivista. Kollektiivinen aktiivisuus tarkoittaa toimintaa, jossa ihmiset tekevät asioita yhdessä ja viettävät aikaansa toistensa kanssa. Produktiivinen aktiivisuus sen sijaan tarkoittaa toimintaa, jossa ihmiset käyttävät aikaansa ja osaamistaan toisten ihmisten hyödyksi tai osallistuvat toimintaan, jonka tavoite on yhteinen hyvä. (Pynnönen 2017, 83.)

Ikääntyessä tapahtuvat muutokset voivat vaikuttaa ikäihmisen mahdollisuuksiin ja kykyyn osallistua sosiaalisiin tilanteisiin ja toimia niissä. Kun osallisuuden kokemukset puuttuvat ihminen voi helposti vetäytyä syrjään. Kynnys osallistumiseen toisten ihmisten kanssa kasvaa. Toisten ihmisten kanssa olemisen ja yhdessä tekeminen vahvistavat mielen hyvinvointia. Ihmisen perustarpeita on olla mukana, tulla kuulluksi ja olla näkyvä. On tärkeää tuntea itsensä tarpeelliseksi. Sosiaalisella osallistumisella on myös positiivinen vaikutus ihmisen kognitiivisiin taitoihin kuten muistiin, ajatteluun, luovuuteen ja

ongelmanratkaisuun. On muistettava, että kaikki eivät koe jatkuvaa sosiaalista elämää ympärillään omakseen. Ryhmämuotoinen toiminta ei tuo kaikille mielen terveyttä. Toiset saavat mielihyvää esimerkiksi luonnosta ja lemmikeistä. Tärkeintä on se, että itse kokee saavansa riittävästi vastavuoroisuutta niillä keinoilla, jotka itselle parhaiten sopivat. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

4.4.1 Ikääntyneiden miesten sosiaalisuus

Pojilla on jo varhaisella iällä enemmän ystäviä ja laajempi verkosto, kuin ty- töillä. Tämä sama on nähtävissä myös nuorten miesten kohdalla. Miesten ys- tävyys- suhteiden odotetaan rakentuvat usein fyysisen ja henkisen vahvuuden mukaan, mutta miehet puhuvat ystävilleen myös henkilökohtaisista asioistaan sekä ratkovat ongelmia keskenään. Miesten ja naisten ystävyys- suhteet ovat yllättävän samankaltaisia ja molemmat sukupuolet kärsivät myös ystävyys- suhteiden puuttumisesta. (Virtanen 2013, 232-233.)

Vanhenemiseen liitetään usein mielikuvia heikosta asemasta ja riippuvuu- desta. Varsinkin työelämässä ansioituneet miehet saattavat vanhoinakin naut- tia tietynlaisesta arvostuksesta, joka perustuu heidän työelämänsä aikaiseen kokemukseen. Miehillä on keskenään erilaisia hierarkioita, joita tuottavat muun muassa taloudellinen ja organisatorinen valta, ruumiillinen kyvykkyys sekä tunnustettuun kokemukseen perustuva arvovalta. Erilaisissa miesryh- missä hierarkia kuitenkin korostuu eri tavalla. Miehillä on tyypillistä hahmottaa omaa vanhenemistaan ruumiillisen toimintakyvyn kautta. Miehillä voi olla ras- kasta huomata, etteivät he pystykään enää kaikkeen yhtä hyvin, kuin nuorem- pana. Vanhenemisen vaikutusten myöntäminen on hankalaa, koska koko elä- mänsä miehet ovat pyrkineet tulemaan toimeen omillaan. Tällainen ajattelu- tapa, on erityisen tyypillinen suomalaisille miehille joille heikkouksien näyttämi- nen ei ole ollut suotavaa. Eläkkeelle siirtyessään miehen elämä koostuu aktii- visesta toiminnasta ja tekemisestä, joka vastaa heidän käsitystään onnistu- neesta vanhenemisestä. (Pietilä 2013, 197- 204.)

Miesten ystävyys- suhteet ovat monesti sidoksissa johonkin paikkaan ja ikään- tyessä sosiaali- siin suhteisiin tulee erilaisia muutoksia. Ystäville on erilaisia yh- distäviä tekijöitä muun muassa ikä ja samanlainen elämäntilanne. Miesten ys-

tävästä käyttämät yleisimmät termit ovat: hyvä ystävä, ystävä tai kaveri. Ystävät ovat suurimmalle osalle miehistä tärkeitä, jopa välttämättömiä. Ystävän roolit näyttäytyvät miehille viihtymisenä, välineellisenä ja tiedollisena tukena sekä henkisen hyvinvoinnin lisääjänä. (Virtanen 2013, 233- 234.)

Vanhetessa miesten ystävyys on erilaista, kuin nuorempana. Ystävyyskokeminen on jokaiselle henkilökohtaista ja yksilöllistä. Se ei enää ole niin intensiivistä, mutta kuitenkin edelleen tärkeää. Ikääntyessä ystävyysuhteiden todelliset arvot korostuvat, varsinkin ystävyysvahvuus sekä sen koettu erityisyys. Tutkijoiden Siebertin, Murrinin ja Reitzesin tutkimuksen mukaan eläkeikää lähestyvien ihmisten vahva ystävyysidentiteetti ja ystävyysuuteen sitoutuminen lisäsi merkittävästi heidän hyvinvointiaan. Koska ystävyysuhteet ovat ikäihmisillä jatkuneet usein pitkään, ovat ne erityisen merkityksellisiä ja tuovat heidän elämäänsä jatkuvuutta. Ikäihmisille ei myöskään ole enää niin tärkeää tuki, läheisyys tai tunteiden käsitteleminen, vaan ystävyysuhteessä korostuvat viirikkeet sekä seura. Tämän vuoksi voidaan hyväksyä lähipiiriin myös ihmisiä, joiden kanssa ei välttämättä tule syvintä ystävyysuhteä, vaan mukaudutaan ympäristön vaatimuksiin hyväksymällä kevyempi ystävyyskategorisointi. (Virtanen 2013, 229- 231.)

5 HYVINVOINTIASEMAT JA NIIDEN TARJOAMAN TOIMINNAN HYÖDYT

Mualla Suomessa tarjotaan ikääntyneille vastaavaa toimintaa, kuin Kouvolassa hyvinvointiasematoimintaa, mutta erilaisilla nimityksillä. Eksoten eli Etelä-Karjalan terveyden- ja sosiaalipiirin alueella toimintaa esiintyy nimellä Arjen olohuone. Se on tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi, johon voi mennä viettämään aikaa ja osallistumaan erilaisiin tapahtumiin (Etelä-Karjalan terveyden- ja sosiaalipiiri, Eksote.)

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä tarjoaa 65 vuotta täyttäneille kotona asuville avointa päivätoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on luoda kohtaamispaikka, jossa sen ohjelma ja sisältö tukevat ikääntyneen toimintakykyä. Ohjelmatarjonnassa on muun muassa liikuntaa, pelejä ja yhdessäoloa. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2015.)

Kouvolan kaupungin hyvinvointiasemat ovat ikäihmisten kohtaamispaikkoja, joissa voi tavata tuttuja ja solmia uusia ystävyksiä. Hyvinvointiasemalla on myös ohjelmaa ja kahvitarjoilua. Kouvolan kaupungissa on kuusi hyvinvointiasemaa. Hyvinvointiasemien palveluohjaajilta saa myös neuvontaa ja ohjausta ikäihmisten palveluihin. (Kouvolan kaupunki 2017b.)

Myllykosken hyvinvointiasema toimii Myllykosken palvelukeskuksen tiloissa, Viialantie 22, Myllykosken taajamassa. Hyvinvointiasema on avoinna tiistaisin kello 13-15. Hyvinvointiasemalla järjestetään ohjelmaa yhteistyössä Kouvolan kaupungin, eri järjestöjen ja seurakunnan kanssa. Ohjelmista ilmoitetaan paikallislehti Keskilaaksossa ja Kouvolan Sanomissa Menot-palstalla. Ohjelma julkaistaan myös Kouvolan kaupungin nettisivuilla. Ikääntyvien kohtaamispaikkaan voi tulla myös tapaamaan tuttuja, solmimaan uusia tuttavuuksia tai juomaan esimerkiksi päiväkahvit. (Kouvolan kaupunki 2018.)

Myllykosken hyvinvointiasema on ollut toiminnassa vuodesta 2012. Vuonna 2017 kävijämäärä Myllykosken hyvinvointiasemalla oli 685 henkilöä. (Sirparanta, 2018.)

Suvannon (2014) mukaan päivätoiminnan tarkoituksena on tukea ikäihmisiä ja heidän omaisiaan niin, että kotona asuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään. Tutkimuksessa päivätoiminta koettiin ikäihmisten mielestä tarkoitukselliseksi ja se piristi, sekä toi elämään sosiaalisia kontakteja. Myös ryhmään kuulumisen ja ryhmässä tekeminen koettiin tärkeäksi. Toisaalta niiden ikäihmisten, joiden aistit olivat merkittävästi heikentyneet, kokivat ajoittain eristäytyneisyyden tunnetta, mutta heidänkin mielestään toiminta koettiin tärkeäksi.

Päijät-Hämeessä toteutettiin Pätevä -osahanke, joka oli osa Väli-Suomen Ikä-kaste Äldre Kaste II -hanketta. Pätevä - osahankeessa syntyi opas, jossa on hyviä käytäntöjä ja tietoa päivätoiminnan kehittämisen tueksi. Hankkeen avulla pyrittiin edistämään ikäihmisten kotona asumista tukevia palveluita, kuten muun muassa avointa ja kuntouttavaa päivätoimintaa. Hankkeessa osallistettiin myös ikäihmisiä itse osallistumaan toiminnan kehittämistyöhön. Hankkeessa päivätoiminnan keskeisimmiksi kehittämiskohteiksi muodostuivat yhteistoiminnan vahvistaminen eri toimijoiden, kuten esimerkiksi kunnan, kol-

mannen sektorin, seurakuntien ja yritystoiminnan kanssa. Toinen kehittämis-
kohde oli erityisesti avoimen päivätoiminnan kannalta, vapaaehtoisten toimijoi-
den hyödyntäminen päivätoiminnan järjestämisessä. Kehittämiskohteeksi to-
dettiin myös tutkimustiedon ja vaikuttavien mallien hyödyntämistä, avoimen
päivätoiminnan toimintaa suunniteltaessa. Hankkeen mukaan päivätoiminta
pitäisi olla suunnitelmallista ja tavoitteellista. Päivätoiminnan vaikuttavuutta pi-
täisi seurata erilaisin mittarein ja varmistaa seuranta sekä jatko-ohjaus. Toi-
mintaa koordinoi avoimen päivätoiminnan koordinaattori, mutta toiminnan si-
sällön tuottaisivat kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt, seurakunnat,
oppilaitokset ja vapaaehtoistyöntekijät. Toiminnan sisällöksi hankkeessa mää-
riteltiin fyysisen toimintakyvyn tukeminen erilaisen liikunnan muodossa. Psyyyk-
kisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen tapahtuisi erilaisten kognitiivisten
toimintojen ja muistiharjoittelun avulla. Kulttuuritoimintaa tarjottiin musiikin,
tanssin, kirjallisuuden, käsitöiden ja kuvataiteen menetelmin. Hankkeessa pi-
dettiin tärkeänä arvioinnin keräämistä kävijöiltä, sekä suunnitelmaa miten sitä
tulotaisiin hyödyntämään. Toiminnan hyvää tiedottamista pidettiin myös tär-
keänä. (Hyytiälä & Peltomaa.)

Miettinen, Hyvärinen, Hyvönen & Laitinen (2016) ovat tutkineet opinnäytetyös-
sään Kuopion kaupungin ikäihmisten kokemuksia päivätoiminnasta ja miten
he kokivat sen kotona asumisen tukemisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tut-
kimuksessa ikäihmiset kokivat päivätoimintaan osallistumisen mielekkääksi ja
sen tarjoama toiminta koettiin merkitykselliseksi. Monelle ikäihmiselle päivätoi-
mintaan osallistuminen oli ainoa sosiaalinen kontakti kodin ulkopuolella ja mo-
nelle viikon odotettu kohokohta.

Edellä mainituissa tutkimuksissa ja hankkeessa avoin päivätoiminta ja päivä-
toiminta koetaan tärkeäksi kotona asumisen tukemista vahvistavaksi toimin-
naksi. Koemme myös, että ikäihmisille suunnattu hyvinvointiasematoiminta, jo-
hon kävijät voivat osallistua anonymisti, on tärkeä palvelu kotona asumisen
tukemiseksi. Seuraavaksi käsittelemme hyvinvointiasemalla tarjottavan toimin-
nan hyötyjä. Olemme valinneet käsiteltäviksi liikunnan, musiikin ja muistelun,
sillä harjoittelussamme hyvinvointiasemalla nämä toiminnot olivat selvästi suo-
situimpien joukossa ja niiden osallistujamäärät olivat suurimmat.

5.1 Liikunta

Liikkumiskyvyn heikkeneminen vaikuttaa huonontavasti ikäihmisen elämänlaatuun. Huonosta liikkumiskyvystä voi aiheutua noidankehä, jolloin liikunta koetaan entistä vaikeammaksi. Liikunta jää vähemmälle, joka johtaa taas edelleen fyysisen kunnon ja liikuntakyvyn huonontumiseen. Huonontunut liikkumiskyky vaikeuttaa kotitöiden tekemistä, asioiden hoitamista ja sosiaalista osallistumista. Liikkumiskyvyn vaikeudet ovat keskeinen riskitekijä laitoshoidon joutumiselle. Liikuntaharrastus on todettu liikkumiskyvyn parantajaksi vielä iäkkäänäkin ja sillä on merkittävä rooli myös kaatumisriskin vähentämisessä sekä osteoporoosin, sydänsairauksien ja diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnasta on hyötyä myös psyykkiseen hyvinvointiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 59-64.)

Liikunta, ja varsinkin päivittäinen liikunta on ikäihmisille elinehto. Liikunnan avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Kaikki nämä edellä mainitut asiat yhdessä edesauttavat muun muassa kävelykyvyn ylläpitoa ikääntyessä. Myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon ylläpitäminen tarvitsee päivittäistä liikuntaa. Riittävä päivittäinen liikunta vahvistaa myös muistitoimintoja ja pitää mielen virkeänä. Liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden tavata myös muita ihmisiä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

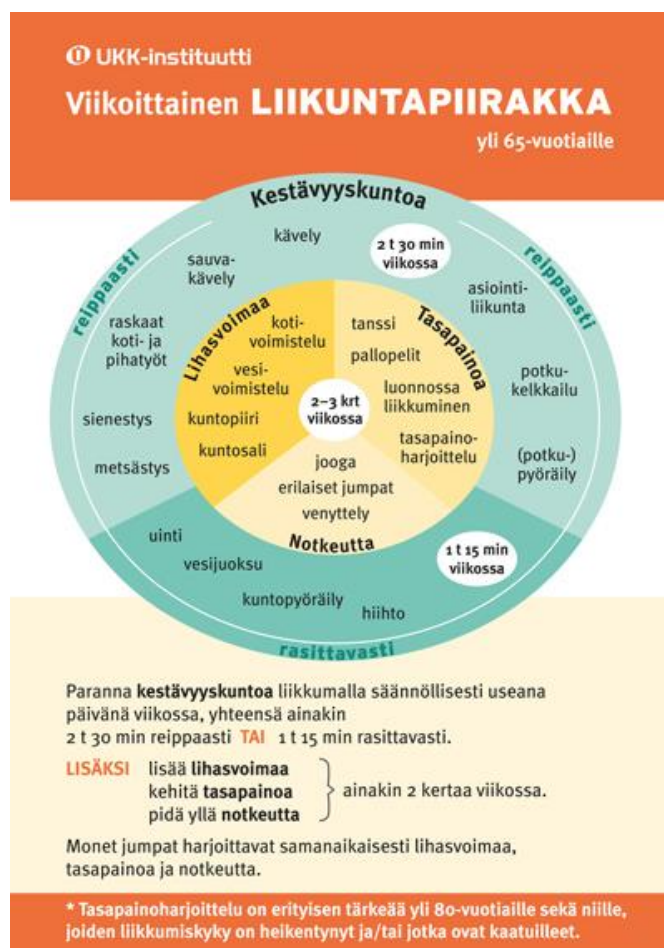
Mäkilä (2011) tutki iäkkäiden yli 65-vuotiaiden liikunnan harrastamista ja siinä tapahtuneita muutoksia. Tutkimus oli osa Jyväskylässä toteutettua Ikivihreät – projektia. Haastatteluihin osallistui yli 65 vuotiaita ikäihmisiä vuosina 1988, 1996 ja 2004. Tutkimuksessa todettiin, että liikuntaharrastukset monipuolistuivat ja liikunnan harrastamisen määrä ja intensiteetti lisääntyivät verrattaessa vuoden 1988 haastatteluja vuoden 2004 haastatteluihin. Kiinnostuksen puute liikuntaa kohtaan oli suurin este liikkumiselle jokaisena haastatteluvuonna. Kuitenkin liikumisen hyödyt oli tiedostettu, koska ne haastateltavat, joilla oli liikkumisvaikeuksia liikkuivat kuitenkin enemmän vuonna 2004, kuin ne joilla liikkumisongelmia esiintyi vuonna 1988. Huono terveydentila mainittiin liikkumisen esteeksi useammin vuonna 2004, kuin vuonna 1988. Tutkimus osoitti, että hyvä fyysinen terveys, liikkumisen mahdollistava ympäristö ja sosiaaliset suhteet läheisten ihmisten kanssa pitävät yllä ikäihmisten toimintakykyä ja pidempää kotona selviämisen mahdollisuutta

sekä liikunnan harrastamista. Lankisen (2010) tutkimus on myös osoittanut, että fyysinen aktiivisuus vähentää ikäihmisten tarvetta kotihoidon palveluihin.

Ikääntyvien ihmisten liikuntaa tarkasteltaessa on Liisa Karvonen (2015) todennut pro gradussaan, että lapsuuden positiiviset kokemukset vaikuttavat myöhempään liikunnan harrastamiseen. Tällainen liikunnallinen elämäntapa ei kuitenkaan ole automaattista, vaan siihen on tarvittu jatkuvaa aktiivisuutta.

5.1.1 Ikääntyneiden liikuntasuositus

Vanhenemismuutokset ovat yksilöllisiä. Liikunnalla ei estetä vanhenemista, mutta sen avulla voidaan vähentää muutosten astetta, joita vanheneminen tuo tullessaan. Lisäksi sillä edistetään onnistunutta vanhenemista ja vähennetään useita vanhenemisestä johtuvia sairauksia. Vaikka liikunnasta ikääntyneille on asetettu/laadittu suosituksia, on liikuntaohjelmat syytä laatia jokaiselle yksilöllisesti. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2014, 88.)



Kuva 1. UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK-Instituutti 2017).

Kuvassa yksi esitetään UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Se on suositus yli 65-vuotiaiden viikoittaisesta liikuntamäärästä.

Työikäisten liikuntasuositukseen verrattuna yli 65-vuotiaiden suosituksessa painopisteenä harjoittelussa on lihasvoima ja tasapaino. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille ikäihmisille, sekä niille, joilla on kaa-
tumisalttiutta tai joiden liikkumiskyky on heikentynyt. (UKK-Instituutti 2017.)

UKK-instituutin (2017) laatimassa liikuntasuosituksessa yli 65-vuotiaille, ikäihmisten tulisi harrastaa reipasta liikuntaa kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa yksi tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Tasapainon, notkeuden ja lihasvoiman harjoittelu on ikäihmisillä erityisen tärkeää ja sitä tulisi harjoittaa 2-3 kertaa viikossa. Tanssi, luonnossa liikkuminen, pallopelit, kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu, venyttely ja jooga ovat hyviä lajeja tasapainon, notkeuden ja lihasvoiman ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi.

Ikäihmiselle tärkeintä on, että liikkumattomuutta vältetään. Arkiliikunta on keskeisintä liikuntaa ikäihmiselle, jota täydennetään ohjatulla liikunnalla.

Päivittäinen ulkoilu parantaa kestävyyskuntoa ja virkistää mieltä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

5.2 Musiikki

Musiikki on taiteenlajeista helppotajuisinta. Siitä voivat nauttia sivistyneet konserttimusiikin ystävät, kuin myös aivan alkukantaisen musiikin käyttäjät. Musiikki kuuluu kaikille. Musiikkia käytetään laaja-alaisesti myös psyykkisen ja fyysisen terveyden edistämiseen. (Lehtonen 1989, 9.)

Musiikilla on melkein lääkkeeseen verrattavia vaikutuksia. Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen sekä Helsingin yliopistollisen keskussairaalan pilottitutkimuksessa osoitetaan, että musiikin kuunteleminen auttaa jopa aivohalvauksesta toipumisessa. Myös Lontoon Imperialin tutkijat ovat todenneet musiikilla olevan toipumista edistäviä vaikutuksia. Musiikki vaikuttaa päässämme aivoalueilla, jotka vaikuttavat muun muassa vireyteen sekä parantavat huomiokykyä ja muistia. Musiikki tekee hyvää myös sydämelle ja verenkierrolle, kun verisuonet laajenevat ja veri pääsee virtaamaan suonissa pa-

remmin. Musiikilla voi olla myös rauhoittava vaikutus madaltaessaan verenpainetta, sekä vähentäessään stressihormonien määrää veressä. Dementoituneelle potilaalle musiikki luo turvallisuuden tunnetta ja rauhoittaa tuodessaan mieleen hyviä muistoja. Aivoinfarktitutkimuksessa on myös todettu, että musiikkia kuuntelevilla toipilailla on vähemmän masennusoireita. Musiikilla on myös sosiaalinen ulottuvuus, kun musiikkia tehdään yhdessä vuorovai-
kutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Heikkinen 2012.)

Aikuis- ja vanhuusiällä musiikilla on tärkeä merkitys aiempien kokemusten ja muistojen läpikäymisessä. Musiikki ja sen harrastaminen auttaa ylläpitämään ikäihmisen itsetuntoa, kun ikääntynyt tuntee pystyvänsä johonkin. Yksinäisyyden ehkäisyssä musiikilla on vahva vaikutus. Vanhuusiän musiikkiharrastuksella ja esimerkiksi jonkin instrumentin soittamisella on havaittu olevan vaikutusta dementiariskin pienenemiseen. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

Riikka Tajakka on tutkinut maisterintutkielmassaan kuorossa laulamisen vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin. Tutkimuksessaan hän on todennut, että eniten positiivisia vaikutuksia kuorossa laulamisesta oli psyykkiselle- ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Tärkeimmäksi kuorolaulun harrastamisen syyksi nousivat sosiaaliset suhteet. Kuorolaulu todettiin myös hyväksi itsetunnon, muistin ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäjäksi. (Tajakka 2013.)

5.3 Muistelu

Ikääntyessään ihmisen tietojenkäsittelytoimintoihin tulee muutoksia. Näitä kognitiivisia toimintoja voidaan kuitenkin harjoittaa. Yksi keino kognitiivisten toimintojen ylläpitämiseksi on muistelu. Muistelu vahvistaa ikäihmisen itsetuntoa ja tuo lohtua. Muistelutyö on menetelmä, jossa muistelua voi harjoittaa esimerkiksi katselemalla valokuvia, lukemalla vanhoja kirjeitä ja päiväkirjoja tai kuuntelemalla muistoja herättelevää musiikkia. Muistelutyötä voi harjoittaa erilaisissa ryhmissä, mutta sitä voi tehdä myös itsenäisesti tai ystävien ja läheisten kanssa. Muistelu on erityisen hyödyllinen väline kun yritetään sopeutua muutokseen ja menetyksiin tai käsitellään erityisen traumaattisia kokemuksia. Myös uusien asioiden oppimisessa muistelu on hyvä menetelmä. (Suomen Seniorihoiva 2017.)

Muistelu tuo ikäihmisille sisältöä elämään ja sen tavoitteena on ikäihmisten itsetunnon ja identiteetin vahvistaminen, ikäihmisen auttaminen itsensä toteuttamisessa sekä tunnetilojen käsittelyn helpottamisessa. Muistelu auttaa myös oman elämän merkityksen hahmottamisessa sekä hyväksymään omaan elämänkaareen kuuluvat asiat. Muistelulla helpotetaan menetysten ja muiden kriisien läpikäymistä sekä edesautetaan minän eheytymistä. Muistelun avulla ikäihminen voi ylläpitää itsearvostusta tulemalla kuulluksi ja tuntemalla yhteenkuuluvuutta johonkin ryhmään. Muistelu rohkaisee käyttämään omia kykyjä, taitoja ja voimavaroja. (Ikäinstituutti 2015.)

Entisaikojen muistot selkeyttävät nykyaikaa ja valmistavat kohtaamaan tulevaisuuden. Muistelu auttaa ymmärtämään oman elämän valintoja, jotka puolestaan auttavat hahmottamaan elämän kokonaisuutta ja antavat ymmärrystä tämän päivän tunteista ja päätöksistä. Ikäihmiset ovat usein elämäntilanteessa, jossa sosiaaliset suhteet ovat supistuneet. Muiden kanssa jaetut muistot voivat auttaa solmimaan uusia ystävyssuhteita ja avaavat uusia näkökulmia. Sukupolvien välinen yhteys luo osallisuuden sekä jatkuvuuden tunnetta. Parhaimmillaan muistelu on tehokas apuväline parantamaan empaattista ymmärrystä ja vuorovaikutusta. Tuntemalla toisen ihmisen menneisyyttä, on helpompi ymmärtää hänen nykyistä käyttäytymistään. (Ikäinstituutti 2015.)

Muisteleminen on oman elämän historiointia. Katja-Maria Miettunen (2017) toteaa väitöskirjassaan, että nykyään on muodikasta kirjoittaa muistelmansa. Niiden kirjoittamista pidettiin ennen vain valtionpäämiesten ja julkisuuden henkilöiden tapana saada nimensä historiaan, mutta nykyään kuka tahansa voi tehdä niin. Muistelun syynä oli usein ennen elvyttää menneisyyttä, mutta nykyään on ihanteena luoda representaatio eli esitys jokapäiväisestä toiminnasta. Muistelmia tekevät myös erilaiset ryhmät ja kyläyhteisöt. Menneisyyttä koskevien käsitysten rakentajina muistelijoiden rooli tuntuu olevan kasvussa ja näkyy jo myös mediassa. Kun peilataan nykyisyyttä menneisyyteen, ei muisteleva peilaa nykyisyyttä menneisyyden todellisuuteen, vaan kertoo mitä uskoo tapahtuneen. Menneen merkitys toteutuukin vasta vuorovaikutuksessa nykyisyyden kanssa. Miettunen korostaa, että muistelu on eri asia, kuin muistaminen. Muisti on kaikki, mitä ihminen muistaa ja muisteleminen on kokoelma yksittäisiä muistoja. Muisteliija muistelee, mitä haluaa ja se on hallittua

toimintaa, toisin kuin muistaminen. Muistella voi myös tapahtumaa, jonka on vain kuullut. Konkreettiset muistikuvat eivät ole ehdoton edellytys muistelemiselle, vaan muistikuvat voivat olla seipitettyjä kertomuksia. Näin luodaan kehyksiä sille, minne muistot sijoitetaan. Muistaminen on kaikille henkilökohtaista, muistelemisen taas julkista ja tämä voi vaikuttaa siihen mitä muistellaan.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksemme toteutettiin tulevaisuusverstaas menetelmällä, jossa kutsuimme tutkimuksen kohteena olevaan ikäryhmään kuuluvia henkilöitä kehittämään ja ideoimaan ohjelmatarjontaa Myllykosken hyvinvointiaseman toiminnaksi.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksemme tavoitteena oli saada 65–75-vuotiaiden myllykoskelaisten toiveita hyvinvointiaseman toiminnaksi. Tarkoituksena oli selvittää millainen ohjelmatarjonta hyvinvointiasemalla kiinnostaisi nuorempia ikäihmisiä. Lisäksi erityisen kiinnostuksen kohteena oli miesten näkemykset heitä kiinnostavasta ohjelmatarjonnasta.

6.2 Tutkimuskysymykset

- Millainen ohjelmatarjonta kiinnostaisi kyseessä olevaan ikäryhmään kuuluvia ikäihmisiä?
- Millainen ohjelmatarjonta kiinnostaisi erityisesti miehiä?

6.3 Aineiston keruu ja analysointi

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö sai alkunsa hyvinvointiaseman toiminnan kehittämistarpeesta. Tarkoituksena oli saada hyvinvointiaseman toimintaan mukaan nuorempia iäkkäitä sekä erityisesti miehiä. Tutkimuksellista kehittämistyötä ovat esimerkiksi ratkaisun keksiminen käytännön ongelmaan tai uusien ideoiden, käytäntöjen tai palveluiden tuottamista ja niiden toteuttamista. Kehittämistyössä ei vain todeta asioita, vaan niille etsitään parempia ratkaisuja ja viedään niitä käytännössä eteenpäin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 19.)

Ojansalon ym. mukaan (2014, 22-23) kehittämistyö koostuu usein selkeistä vaiheista, joten sitä kuvataan toisiaan seuraavien vaiheiden kautta eli prosessina. Prosessi koostuu suunnitelvaiheesta, toteutusvaiheesta ja arviointivaiheesta. Kehittämistyö voi olla vain osa muutostyön kokonaisuutta, jolloin se koskee esimerkiksi vain yhtä edellä mainittua prosessin vaihetta.

Kehittämistyö toteutettiin käyttämällä tulevaisuusverstas menetelmää. Suunnittelemme yhdessä sopivasta ikäryhmästä koostuvien järjestöjen kanssa toimintaa hyvinvointiasemalle. Lisäksi mietimme heidän kanssaan millainen ohjelmatarjonta kiinnostaisi nuorempia ikääntyneitä, ja erityisesti miespuolisia henkilöitä. Työelämäohjaajamme antoi vinkiksi kaksi epävirallista järjestöä, jotka toimivat aktiivisesti ja tekevät myös paljon vapaaehtoistyötä. Toisessa ryhmässä toimii miehiä ja toisessa naisia. Lähetimme ryhmien yhteyshenkilöille sähköpostin, jossa tiedustelimme heidän halukkuuttaan osallistua tulevaisuusverstaaseen, ja sen avulla kehittää hyvinvointiaseman toimintaa Myllykoskella. Saimme järjestöiltä myöntävän vastauksen heidän osallistumisestaan tulevaisuusverstaaseen. Ensimmäinen tapaaminen sovittiin perjantaiksi 9.2.2018 Myllykosken Palvelukeskuksessa kello 12-15.

6.3.1 Tulevaisuusverstas

Kehittämismenetelmänä käytimme tulevaisuusverstasta. Tulevaisuusverstas on ongelmanratkaisumenetelmä, jossa koko yhteisö pohtii sovittuun asiaa liittyviä ongelmia, ideoi niihin uusia ratkaisuja yhdessä ja toteuttaa ne. Tulevaisuusverstas aktivoi kaikki sen jäsenet kehittämään toimintaansa. Kaikkien verstaaseen osallistuvien antama panos on tärkeää. Menetelmässä estetään se, että avainhenkilöt tai mielipidejohtajat eivät hallitse tilannetta, eivätkä veisi toisille osallistujille tarkoitettuja puheenvuoroja. (Ojansalo ym. 2014, 153.)

Tulevaisuudenverstaan kehittäjät Robert Jungk ja Norbert Mullert (1987) ovat todenneet: ”*Tulevaisuuden verstaan päämääränä on vetää kaikki kiinnostuneet kansalaiset mukaan etsimään ratkaisuja, jotka muutoin jäisivät politiikkojen, asiantuntijoiden ja suunnittelijoiden haltuun. Haluamme antaa yksittäisille ihmisille rohkeutta ja osoittaa heidän kykenevän osallistumaan keskusteluun myös suurista päämääristä. Sillä myös heidän kokemuksensa, sekä*

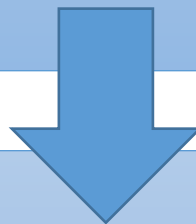
niistä nousevat toiveet ovat tärkeitä tulevaisuuden muovaamisessa.” (Nurmela, 213.)

Tulevaisuusverstaasta on sanottu, että se on tavallisille ihmiselle tarkoitettu tulevaisuuden suunnittelun menetelmä, jossa mielikuvituksella ei ole rajoja. Pienistäkin osallistujien antamista ideoista ja signaaleista saattaa syntyä hyviä keksintöjä. Tulevaisuusverstaas on hyvä työkalu yhteistoiminnan kehittämiseksi. (Nurmela, 2013, 213-214.)

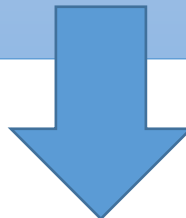
6.3.2 Tulevaisuusverstaan vaiheet

Tulevaisuusverstaan toiminta etenee vaiheittain. Tulevaisuusverstaan kehittäjä Jungk on painottanut, että verstaan toimintaan pitäisi etsiä asiasta kiinnostuneita tavallisia ihmisiä. Hän on myös korostanut, että verstaastilojen viihtyisyydellä ja tarjoiluilla on merkitystä ideoinnin onnistumisen kannalta. Alla on esitelty tulevaisuusverstaan eri vaiheet kuvan muodossa (Nurmela 2013, 214-215).

1. Valmisteluvaiheessa ryhmä todentaa ongelman, johon etsitään ratkaisua. Verstaaseen haetaan aiheesta kiinnostuneet kohderyhmät ideoimaan ratkaisua ongelmaan.



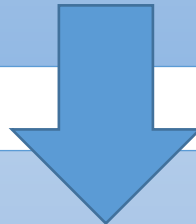
2. Ongelmavaiheessa täsmennetään ongelmat, jotka kirjoitetaan näkyviin. Osallistujat esittävät ongelmat, joihin ollaan tyytymättömiä ja joita halutaan kritisoida. Ongelmista valitaan yhdessä tärkeimmät ja ne pisteytetään. Kiinnostavimmat ongelmat valitaan jatkokäsittelyyn.



3. Mielikuvitusvaiheessa, joka on verstaan tärkein vaihe, valitut ongelmat käännetään positiivisiksi ja niitä ryhdytään ideoimaan. Tässä vaiheessa kaikkia ideat ovat sallittuja, ne saavat olla hulluja tai jopa järjettömiä. Ideat kirjoitetaan näkyviin. Jatkokäsittelyyn valitaan pistetyksellä tai keskustellen parhaat ideat. Ryhmän välinen keskusteleminen on mielikuvitusvaiheessa tärkeää.



4. Todellistamisvaiheessa on ajatuksena löytää ne konkreettiset toimenpiteet, joilla mielikuvitusvaiheessa esille tulleita ideoita voidaan toteuttaa.



5. Jälkitoimenpidevaiheessa valitaan jokin tai jotkin ideoista ja päätetään mitkä ovat niiden toteutamisen ensimmäiset toimenpiteet.

Kuva 2. Tulevaisuusverstaan vaiheet (Nurmela 2013, 214-215).

6.3.3 Ensimmäinen tapaaminen 9.2.2018

Ensimmäiseen tapaamiseen saapui neljä naista ja kolme miestä. Tapaamisen alusta alkaen miehillä oli kova kiire muihin askareisiin, joten yritimme saada toiminnan alulle. **Valmisteluvaiheessa** meillä oli esittelyleikkinä pienen tarinan rakentaminen. Annoimme ensimmäisen sanan ja osallistujat jatkoivat tari-

naa kukin vuorollaan sanalla tai jollain haluamallaan välimerkillä. Saimme mukavan ja aiheeseen liittyvän tarinan aikaiseksi. Palveluohjaaja Niina Sirparanta oli lupautunut kertomaan meille hyvinvointiaseman toiminnasta ja tarkoituksesta. Osalle toiminta oli tuttua, osalle ei. Seuraavaksi tapaamisessamme siirryimme **ongelmavaiheeseen**, jossa kuvasimme osallistujille tutkimuksemme ongelmat eli millainen ohjelma kiinnostaisi osallistujia ja millainen ohjelma kiinnostaisi erityisesti miehiä. Tutkimusongelmat olivat kirjoitettu eri papereille ja asetettu osallistujien nähtäväksi seinälle. Osallistujat saivat kummankin tutkimusongelman alle miettiä mieleisiään ratkaisuja. Rohkaisimme osallistujia miettimään ratkaisuja avoimesti ja käyttämään rohkeasti mielikuvitustaan. Naisten ja miesten ehdotukset kirjattiin erikseen. Näin pystyimme kartoittamaan erityisesti miesten ideoita. Ideoita sai laittaa niin monta, kuin vain mieleen tuli. Osallistujien kiireistä johtuen päätimme lopettaa tähän vaiheeseen ja jatkaa toisella tapaamiskerralla. Tapaamisemme päätteeksi joimme pullakahvit ja vaihdoimme vielä ajatuksia epävirallisesti keskustellen.

6.3.4 Toinen tapaaminen 23.2.2018

Toisessa tapaamisessa oli mukana neljä osallistujaa, vain naisista koostuva ryhmästä. Henkilöt olivat samat, kuin ensimmäisessä tapaamisessa 9.2.2018. Ensimmäisellä tapaamiskerralla esiin tulleet ohjelmaehdotukset oli listattu paperille. Naisten ehdottamat ideat olivat omalla paperilla ja miesten ehdottamat omalla. Toisen tapaamisen aiheena oli **todellistamisvaihe**. Todellistamisvaiheessa osallistujat saivat ensin valita ohjelmaehdotuksista viisi omasta mielestään eniten kiinnostavinta ohjelmaideaa. Parhaalle idealle osallistuja antoi viisi pistettä, seuraavaksi kiinnostavimmalle 4 pistettä ja niin edelleen. Todellistamisvaihe jatkui, kun yhdessä mietimme niitä konkreettisia toimenpiteitä, joilla mielikuvitusvaiheen ideoita voitaisiin toteuttaa ja esteitä, joita toteuttaminen saattaisi kohdata. Keskustelimme myös yleisesti hyvinvointiasemasta ja miten osallistujat kokivat sen roolin Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaisten palveluiden tarjonnassa. Valitettavaa oli, että miesten ryhmästä ei tässä tapaamisessa ollut yhtään osallistujaa. Kävimme läpi myös miesten ohjelmaehdotuksia ja valitsimme niistä viisi suosituinta naisten näkökulmasta.

6.3.5 Kolmas tapaaminen 15.3.2018 miesryhmä II

Koska ensimmäisessä ja toisessa tapaamisessa miesnäkökulma ohjelmatarjonnaksi jäi mielestämme hieman suppeaksi, otimme yhteyttä vielä toiseen myllykoskelaiseen miesryhmään. Heidän keski-ikänsä on hieman korkeampi, kuin ensimmäisessä ja toisessa tapaamisessa mukana olleilla henkilöillä, mutta he kokoontuvat aktiivisesti viikoittain isolla porukalla. Kerroimme ryhmälle Kouvolan kaupungin hyvinvointiasemien toiminnasta ja niiden tarkoituksista. Muutamalle ryhmäläiselle hyvinvointiasematoiminta oli tuttua. Joku osallistujista oli joskus osallistunut toimintaan ja muutamat olivat osallistuneet toimintaan ohjelmansuorittajien roolissa. Ehdotuksia ohjelmatarjonnaksi saimme jonkin verran. Ehdotusten vähyydestä johtuen emme alkaneet pisteyttämään niitä. Luettelemme tuloksissa kaikki ehdotukset, joita saimme ryhmältä. Pisteissä on mainittu, jos useampi henkilö toivoi samaa toimintaa. Ryhmässä oli havaittavissa erilaista osallistumista. Osa ryhmästä osallistui keskusteluun aktiivisesti ja kertoi mielipiteitään ohjelman suunnittelemiseksi. Osa ryhmästä ei kertonut mielipiteitään, eikä ottanut osaa suunnitteluun ollenkaan.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta pitäisi miettiä heti tutkimusprosessin alussa. Sitä miettiessään opinnäytetyön tekijä pohtii opinnäytetyöprosessinsa riskienhallintaa ja näin varmistuu siitä, että asiat tehdään oikein opinnäytetyöprosessin aikana sekä taataan luotettavat tutkimustulokset. (Kananen 2015, 342-343.)

Luotettavan tiedon saamiseksi pyrimme saamaan tulevaisuusverstaamme osallistujiksi juuri oikean ikäryhmän edustajia. Miehiä on pyydetty osallistumaan tutkimukseen erityisesti, jotta saamme mahdollisimman oikeanlaisen kuvan heidän toiveistaan hyvinvointiaseman ohjelmaksi. Riskinä pidämme sitä, kuinka motivoituneita ja kiinnostuneita osallistuvat henkilöt ovat aiheen käsittelyyn. Kiinnostuneisuuteen ohjelman kehittämiseksi voi vaikuttaa paljon myös se, että osallistujista suurin osa ei ole aikaisemmin käyttänyt hyvinvointiaseman palveluita.

Työllemme on haettu asianmukainen tutkimuslupa Kouvolaan kaupungin ikäihmisten varhaisilta palveluilta. Tutkimuksen luotettavuutta olemme pyrkineet lisäämään myös selkeillä kuvauksilla toimintatavastamme, sekä kaikkien vastausten julkistamisella tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus, joka tarkoittaa, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus päättää haluaako hän osallistua tutkimukseen vai ei. Tutkimuksen alussa on mietittävä, miten suostumus hankitaan ja mitä riskejä osallistumiseen sisältyy. Suostumuksen pitää perustua vapaaehtoisuuteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 25.)

Olemme kertoneet osallistujille tutkimuksemme tarkoituksen ja mitä vaikutuksia sillä haemme. Osallistujien epäileviin asenteisiin tutkimukseen osallistumisen mielekkyydestä, olemme pyrkineet vaikuttamaan avoimuudella ja keventämällä työskentelyilmapiiriä leikillisellä yhdessä aikaansaadulla kertomuksella sekä taukojumpalla. Vapaaehtoisesti tutkimukseen osallistuvien henkilöiden henkilötietoja ei mainita tutkimuksen missään vaiheessa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tulevaisuusverstaas menetelmää käyttäen saimme tutkimuksen tulokseksi erilaisia ohjelmaideoita hyvinvointiaseman toiminnaksi. Seuraavassa esitelmemme tulevaisuusverstaas tulokset, sekä osallistujien tuloksista pisteyttämät eniten kiinnostusta saaneet ohjelmaideat ja konkreettisia ideoita niiden toteuttamiseksi.

7.1 Ensimmäisen ja toisen tapaamisen tulokset

Ensimmäisellä ja toisella tapaamisella naisten ehdottamia ohjelmaideoita olivat: terveystietoluennot, matkailukerho, luontoretket, tavoitteelliset korttipelit, (joulu)leipojaiset, marjaretki, käsityökerhot, tietokilpailut, terveystietokansion teko, hyvinvointitekniikka, radion suosikkiohjelmat, yhteiset nimipäiväjuhlat, lemmikkivierailut, lapset mukaan toimintaan, kotiseutuhistoria, vapaaehtoisten aktivointi – markkinat, digi-opetus, taidepiiri, yhteislaulu, levyraati, musiikkietous, musiikkimaalaus, sukututkimus, ”mököttäjien juhlat” ja ”narisijoiden ilta”.

Miesten ehdottamiksi ohjelmaideoiksi tulivat: Suomen pimeä historia, urheiluaiheiset tietokilpailut, selostajalegendat ja urheilun huippuhetket, baletti- tai oopperamatka, johon sisältyy teoksen esittely, sote-tietoutta, konjak-kimaistelu, alkon edustajan esitelmä, oluttupa, vanha musiikki, teema tietokilpailut, Suomen historia 1918, sotaelokuvat ja autonhuoltokerho.

Ehdotukset pisteytettiin kohdassa 6.3.4 esitetyllä tavalla. Kuvissa kolme ja neljä on esitetty eniten pisteitä saaneet ohjelmaehdotukset.

AIHE	PISTEET YHTEENSÄ
Terveysluennot	10
Laulu	9
Digi-opetus	8
Kotiseutuhistoria	7
Retki luontoon	6
Käsityökerhot	6

Kuva 3. Naisten ryhmän ohjelmatoiveet, viisi eniten pisteitä saaneet

AIHE	PISTEET YHTEENSÄ
Urheilun huippuhetket Selostajalegendat	14
Missä Sotessa mennään	11
Teema tietokilpailut	9
Auton huoltokerho	7
Vanha musiikki	7
Sotaelokuvat	6

Kuva 4. Miesten ryhmän ohjelmatoiveet viisi eniten pisteitä saaneet (naisten ryhmän valitsemat)

Naisten ryhmän toiveista pisteitä saivat taulukossa olevien lisäksi matkailukerho, (joulu)leipojaiset, marjaretki ja tietokilpailut.

Miesten ryhmän toiveista pisteitä saivat taulukossa olevien lisäksi Suomen pimeä historia, baletti- tai oopperamatka, jossa olisi myös asiantuntijan kertomana tietoa tulevasta esityksestä ja Suomen historia vuonna 1918.

7.2 Kolmannen tapaamisen tulokset

Paremmän miesnäkökulman saamiseksi järjestimme vielä kolmannen tapaamisen toisen miesjärjestön kanssa. Kolmannen tapaamisen ohjelmaideoiksi tulivat: ensiapukurssi, musiikkia – tuttuja lauluja, paikallinen historia, esitelmiä ajankohtaisista asioista, ympäristöasiat, matkakertomuksia ja – kuvia, avaruusteknologia, lauta- ym. pelejä, tanssin opetusta ja uskonnollisia asioita. Koska kolmannessa tapaamisessa ideoita tuli vähemmän, emme pisteyttäneet aiheita, vaan taulukossa numero viisi on merkittynä, jos aihetta toivoi useampi kuin yksi henkilö.

AIHE	PISTEET YHTEENSÄ
Ensiapukurssi	useampi toivoi
Musiikkia – tuttuja lauluja	useampi toivoi
Paikallinen historia	useampi toivoi
Esitelmiä ajankohtaisista asioista	
Ympäristöasiat	
Matkakertomuksia ja – kuvia	
Avaruusteknologia	
Lauta- ym. pelejä	
Tanssin opetusta	
Uskonnollisia asioita	

Kuva 5. Miesten ryhmä II ohjelmatoiveet tapaamisessa 15.3.2018.

7.3 Eniten pisteitä saaneiden ohjelmaideoiden tarkastelua ja konkreettisia toteuttamiskeinoja.

Kävimme läpi tulevaisuusverstaaseen osallistuvien henkilöiden kanssa heidän ideoitaan hyvinvointiaseman ohjelmaksi ja niiden toteuttamiseksi. Harmittavaa oli, että ensimmäisen ja toisen tapaamisen miesten valintoihin emme saaneet miesnäkökulmaa heidän toisesta tapaamisesta poissaolonsa takia. Osaan heidän ehdotuksistaan kirjasimme muistiin naisten antamat näkökulmat kyseisiin ehdotuksiin.

Seuraavaksi tarkastelemme eniten pisteitä saaneita ohjelmaideoita hyvinvointiaseman toiminnaksi, sekä myös joitain konkreettisia ideoita niiden käytännön toteuttamiseksi.

7.3.1 Naisten ryhmän ohjelmatoiveiden viisi eniten pisteitä saaneet

Terveysluennot saivat naisten ryhmässä eniten ääniä. Konkreettisia aiheita, joista luentoja toivottiin olivat: tietoa palvelurakenteesta, hoitoketjuista, apuvälineistä, muuttuvista käytännöistä, ikäjelpistä, ajokortin uusimisesta, hyvinvointiteknologiasta, edunvalvonnasta ja hoitotestamentista. Lisäksi tämän otsikon alle tuli idea sairauksiin liittyvistä luennoista, joihin liittyisi myös konkreettinen ohjaus sairauteen liittyvästä liikunnasta. Erityisesti muis-tisairaudet kiinnostavat osallistujia. Myös tietoa kuoleman kohtaamisesta sen eri osa-alueilla toivottiin. Yhteistyökumppaneiksi terveyslentojen toteuttamiseksi ehdotettiin Kelaa, apteekkeja ja palveluohjaajia. Osallistujat ehdottivat myös tutustumisretkiä muun muassa terveysasemalle tai hammashoitolaan. Terveyskansion tekeminen itselle oli myös yksi tämän otsikon alle menevistä ideoista. Terveyskansioon jokainen voisi kerätä itselleen ajankoh-taista tietoa terveyspalveluista ja itselle tärkeistä resepteistä, lääkelistoista, ro-kotuksista ja puhelinnumeroista. Terveyskansio olisi erityisen tärkeä väline niille, jotka eivät käytä internetiä. Myös läheiset ja omaiset hyötyisivät ter-veyskansioista, kun kaikki henkilöä koskevat tiedot löytyisivät yhdestä pai-kasta.

Musiikki ja laulaminen koettiin aiheiksi, jotka kiinnostavat kaiken ikäisiä ih-misiä. Lauluaiheisten ohjelmatuokioiden toivottiin sisältävän lauluja laidasta laitaan, eri aiheisia ja myös omasta mausta poikkeavia, jolloin joutuisi rikko-maan rajoja musiikin kuuntelemisessa ja laulamissa. Ehdotuksena tuli, että yhteislaulutilaisuuksissa voisi olla myös tietopohjaa laulettavista kappaleista ja niiden säveltäjistä. Levyraati voisi olla myös ohjelmatuokion aiheena. Ohjelmaideaksi tuli myös kuulijoiden omien musiikkitoiveiden toteuttaminen. Osallistujat saivat kertoa mielimusiikkinsa sekä oman tarinansa musiikin ta-kana, miksi juuri tämä kappale on tärkeä tai missä yhteydessä on sitä kuun-nellut. Yhteislaulutilaisuuksia voisi järjestää myös ulkona ja yhdistää siihen sa-malla liikunnan retkeilemällä yhteislaulupaikalle. Vapaaehtoiset voisivat jär-

jestää tilaisuuteen myös pientä tarjoilua. Vanhojen laulunsanojen muisteleminen ja opetteleminen voisi kiinnostaa osallistujia, esimerkkinä tulivat vanhat koululaulut. Miesten ohjelmavalinnoissa tuli esiin erityisesti vanha musiikki ja sen muisteleminen. Yhteistyökumppaneiksi yhteislaulutilaisuuksien järjestämiseksi ehdotettiin paikallisia musiikin osaajia ja kuorolaisia sekä eläkkeellä olevia kanttoreita.

Digi-opetus koettiin erittäin tärkeäksi ja sitä toivottiin jatkuvana ja säännöllisenä toimintana. Ryhmässä oppiminen koettiin helpommaksi, koska ryhmäläiset voisivat auttaa toinen toisiaan. Digi-opetusta ehdotettiin myös annettavaksi laitekohtaisesti, erikseen tietokoneen, tablettien ja kännyköiden käytöstä. Aiheena voisivat olla laitteiden käyttö, tiedonhaku ja siihen kriittisesti suhtautuminen sekä tietoturva-asiat. Yhteistyökumppaneiksi digi-opetukseen ehdotettiin yhteistyötä oppilaitosten kanssa.

Kotiseutuhistorian ideoiksi ehdotettiin Ummeljoen historiaa, kartanoiden historiaa, ja paikkakunnan teollisuushistoriaa. Myös kotiseutuhistoriaohjelmat voisivat noudattaa teemoja. Yhteistyökumppaneiksi kotiseutuhistoriaohjelmiin ehdotettiin monia paikkakunnalla asuvia asiantuntijoita.

Käsityökerhot olivat mukana eniten pistemääriä saaneissa ehdotuksissa. Ideoiksi nousivat vapaamuotoiset neulomistuokiot yhdistettynä runojen, satujen ja novellien lukemiseen. Tempaukset, jossa käsitöitä tehdään jollekin kohderyhmälle, esimerkiksi villasukkien tekeminen vauvoille ja veteraaneille tai muistisairaille muhvien ja peittojen tekeminen. Käsityökerhoihin voisi ottaa mukaan lapsia ja opastaa heille esimerkiksi hiirenhännän tekoa. Käsityökerhossa voisi olla myös teemakerrat, jossa annettaisiin esimerkiksi neulomisopetusta yksi vaihe kerrallaan. Sukan neulomisessa esimerkiksi keskityttäisiin ensin varren tekeminen ja sitten siirryttäisiin kantapäähän. Tapaamisella voisi olla joku ohjaaja tai koordinoija, mutta ajatus olisi, että toisilta osallistujilta opitaan ja ryhmässä neuvotaan toinen toisiaan.

Luontoretket Myllykosken lähimaastossa oleviin luontokohteisiin retkeileminen ja niihin tutustuminen. Paikallisia liikuntajärjestöjä voisi pyytää mukaan yhteistyökumppaneiksi ja ohjaamaan retkiä. Konkreettisia ehdotuksia retkeilypaikoiksi tuli Myllykosken tehdasalue, Lakiassaari ja Koivusaari

7.3.2 Miesten ryhmän ohjelmatoiveiden viisi eniten pisteitä saaneet

Tulevaisuusverstaan toiseen tapaamiseen osallistuvien naisten mielestä **urheilun huippuhetket ja selostajalegendat** kiinnostavat miehiä.

Tapaamisissa voisi käydä läpi teemoittain esimerkiksi olympialaisia ja maailmanmestaruuskisoja. Netistä voisi etsiä kilpailuihin liittyvien selostajalegendojen selostuksia. Myös historia ja omakohtaiset kokemukset urheilemisesta ja urheilun seuraamisesta voisivat olla yksi tapaamisen aihe.

Sote kiinnostaa ja mietityttää monia ihmisiä tällä hetkellä. Sote-aihetta ehdotettiin miesten taholta kiinnostavaksi ohjelma aiheeksi jo ensimmäisellä tapaamiskerralla. Kouvolan kaupungin taholta toivottaisiin asiantuntijaa kertomaan faktatietoa soten tämän hetkisestä tilanteesta.

Naisten valintana miehille, olivat erilaiset **teema-aiheiset tietokilpailut**. Naiset kokivat, että miehiä voisi kiinnostaa kisaaminen sen kaikissa muodoissa.

Miesten ehdottaman **autonhuolto-ohjelman** todettiin soveltuvan erinomaisesti myös naisille. Ryhmän naisten mielestä autoiluun ja autonhuoltoon liittyvä ohjelma voisi kiinnostaa myös naisia, koska Suomessa on myös ikäihmisissä paljon autoilevia naishenkilöitä.

Ensiapukurssin järjestämisessä todettiin, että paikkakunnalta löytyy yksityishenkilöitäkin, joilla on riittävä ensiapukoulutus pienimuotoisen arkiensiapukoulutuksen järjestämiseksi. Terveystieteiden opiskelijat voisivat toimia myös luennoitsijoina arkiensiaputieto-ohjelmissa. Esimerkiksi Suomen Punaiselta Ristiltä voi saada kouluttajia varsinaisille ensiapukursseille.

Matkakertomukset ja kuvat matkoista kiinnostivat osallistujia. Paljon matkustellut yksityishenkilö voisi tulla kertomaan matkoistaan ja matkustelusta ja samalla näyttää kuvia. Osallistujat pääsisivät virtuaaliselle matkalle kertomusten ja kuvien keinoin ja voisivat nauttia matkakokemuksista, vaikka itse olisivat estyneitä matkustamaan.

Ympäristö, luonto ja sen suojeleminen on osallistujien mielestä aiheena ajankohtainen. Aiheen opiskelijat voisivat tulla esittelijöinä kertomaan ajankoh-
taisista asioista ympäristöön ja luontoon liittyen.

Osa iäkkäistä kokee hengelliset asiat tärkeiksi. **Uskonnollisen ohjelman** jär-
jestäminen voisi onnistua yhteistyössä eri seurakuntien kanssa. Jo aiemmin
on tehtykin yhteistyötä seurakuntien kanssa hyvinvointiaseman ohjelman jär-
jestämisessä ja seurakunnat ovat tärkeitä hyvinvointiasemien yhteistyökump-
paneita.

7.3.3 Ryhmäläisten yleisiä ajatuksia hyvinvointiaseman toiminnasta

Keskustelimme lopuksi vielä osallistujien kanssa hyvinvointiaseman toimin-
nasta yleisellä tasolla. Osallistujat kokivat, että mainonta hyvinvointiaseman
toiminnasta on huonontunut aikaisemmasta, esimerkiksi lehden menot-
palstalla ei ole löytynyt mainostusta tulevista tapahtumista. Kerroimme hyvin-
vointiaseman idean olevan niin sanottu ikäihmisten olohuone tyyppinen, johon
voi piipahtaa rupattelemaan ja juomaan kahvia. Osallistujat kokivat, että
ohjelmalla on hyvinvointiaseman toiminnassa merkittävä rooli ainakin
keskustan ulkopuolisilla hyvinvointiasemilla. Myös hyvinvointiaseman sijainti
vaikuttaa osallistujien aktiivisuuteen. Myllykosken hyvinvointiaseman muutto
kirjastolle koettiin huonoksi, sillä kirjaston tiloja ei koettu tähän toimintaan sov-
eltuviksi. Osallistujat kokivat myös, että osallistumattomuuden syynä voi olla
esimerkiksi se, että hyvinvointiaseman tilaisuuksiin osallistumalla leimataan
kävijät vanhuksiksi tai, ettei viitsitä lähteä tilaisuuksiin, kun on varta vasten
lähdeittävä paikalle. Osallistujat ehdottivat miespuolisten osallistujien
lisäämiseksi heille erityisesti järjestetyt ”äijäkerhot” tai ”äijätapaamiset”, joissa
olisi miehille kiinnostavia aiheita. Naisten kanssa yhteisinä aiheina voisivat olla
esimerkiksi musiikki tai tietokilpailut.

Kaiken kaikkiaan koettiin, että mielikuvat hyvinvointiasemasta ja sen toimin-
nasta ovat vääriä, eikä näin ollen tavoiteta tarpeeksi ihmisiä, tai oikeaa
kohderyhmää. Keskustelimme osallistujien kanssa myös liikunnasta ja sen
merkityksestä. Liikunta koettiin tärkeäksi ja sillä koettiin olevan tärkeä rooli
hyvinvointiaseman ohjelmassa. Tuolijumppa koettiin jotenkin huono-
maineiseksi, ”vanhusten liikunnaksi”. Osallistujat kuitenkin kertoivat pitävänsä

siitä. Elävä ohjaaja koettiin tässä ryhmässä paremmaksi vaihtoehdoksi kuin virtuaaliset jumpat. Kaikenlaiset matkat ja retket kiinnostavat tämän ikäryhmän ihmisiä. Niihin osallistutaan ja niitä tehdään usein kimpapakyydein.

Tulevaisuusverstaan osallistujilta tuli myös ehdotus, että haastekilpailuna voisi haastaa ihmisiä osallistumaan hyvinvointiaseman toimintaan. Esimerkiksi otetaan kaveri, ystävä tai tuttava mukaan ja lähdetään osallistumaan hyvinvointiaseman toimintaan.

8 POHDINTA

Osallistujien aktivointi tulevaisuusverstaaseen tuntui haastavalta. Mietimme, että kiinnostaisiko osallistujia hyvinvointiaseman ohjelman suunnitteleminen tarpeeksi. Tulevaisuusverstaan tapaamisissa saimme kuitenkin osallistujilta paljon ideoita ja palautetta hyvinvointiaseman toiminnaksi. Tulevaisuusverstasmenetelmän toteuttaminen ei sujunut kuitenkaan, kuten olimme alun perin suunnitelleet. Emme kokeneet osallistujien täysin sitoutuneen menetelmään. Osallistujat olivat kuitenkin pääosin aktiivisia ja heidän kanssaan oli erittäin mukava tehdä yhteistyötä.

Miesosallistujien poissaolo toisesta sovitusta tapaamisestamme aiheutti sen, että meidän oli etsittävä miesnäkökulmaa vielä muualta. Toinen miesryhmä otti meidät innostuneesti vastaan ja saimme heiltä lisää näkökulmaa, jota tarvitsimme halutun toiminnan kartoittamiseksi.

Tulevaisuusverstasmenetelmä oli mielenkiintoinen ja maanläheinen toteuttaa. Menetelmästä tiedottaminen ennakoon tarkemmin osallistujille, olisi ehkä sitouttanut osallistujat paremmin menetelmän toteutukseen. Yritimme saada kaikki vaiheet toteutettua yhdessä tapaamisessa, mutta se ei onnistunut. Meidän olisi alun perin pitänyt jakaa vaiheet kahteen eri tapaamiseen.

Toivomme, että tulevaisuusverstaasta saadut ideat auttavat Kouvolan kaupungin ikääntyneiden varhaisia palveluita suunnittelemaan Myllykosken hyvinvointiaseman toimintaa kyseessä olevalle ikäryhmälle paremmin soveltuvaksi ja että opinnäytetyömme auttaa saamaan uusia yhteistyökumppaneita toiminnan toteuttajiksi.

Hyvinvointiasematoiminta on mielestämme tärkeä palvelu ikäihmisille, sillä se kohentaa ikäihmisten toimintakykyä niin henkisesti, kuin fyysisestikin. Palvelu on myös kävijöille maksutonta, jolloin se mahdollistaa myös pienituloisten ikäihmisten osallistumisen virikkeitä antavaan toimintaan. Tutkimuksissakin on todettu, että ikäihmisten ryhmässä tapahtuvat sosiaaliset toiminnot pienentävät laitoshoidon joutumisen vaaraa ja jopa pienentävät kuolleisuuden riskiä. Kuten Pätevä-osahankkeessakin on todettu, liikunta sen erilaisissa muodoissaan on hyvä fyysisen toimintakyvyn tukemisen ylläpitäjä.

Tutkimuksemme osallistujat kokivat myös liikunnan kuuluvan tärkeänä osana fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Osallistujien ohjelmaehdotuksissa tuli esiin esimerkiksi metsä- ja marjaretket sekä tanssiminen. Ohjelmaehdotuksissa toivottiin myös paljon psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevia ohjelmia, kuten esimerkiksi tietokilpailuja, yhteislaulua, musiikkimaalausta, sukututkimusta, sotaelokuvia ja autonhuoltokerhoa. Kuten aiemmissa tutkimuksissa, myös tulevaisuusverstaan osallistujien mielestä, tulisi toimintaan saada lisää tuottajia yhteistyöhön erilaisista järjestöistä, oppilaitoksista ja vapaaehtoistyöntekijöistä. Näin ohjelmistosta saataisiin heidän mielestään mahdollisimman monipuolinen.

Totesimme, että Myllykosken hyvinvointiasemaa on tehtävä entistä enemmän tunnetuksi, entistä paremmalla mainonnalla lehdissä, somessa, eri järjestöjen kautta ja ”puskaradion” välityksellä.

Meidän opinnäytetyöntekijöiden pohdintoja toiminnan monipuolistamiseksi on herännyt opinnäytetyön tekemisen edetessä ja tulevaisuusverstaan osallistujien kanssa keskustellessa. Kouvolan kaupungin omaan hyvinvointiasematoimintaan pitäisi varata enemmän sekä henkilöresursseja, että varoja toiminnan järjestämiseen. Pääsääntöisesti toimintojen järjestäminen toteutetaan vapaaehtoistyön avulla, mutta ohjelmansuorittajia saisi monipuolisemmin, jos heille maksettaisiin osallistumisesta pientä korvausta. Henkilöresurssien varaamisella tarkoitamme, että hyvinvointiaseman toiminnasta vastuussa olevalla olisi varattuna aikaa enemmän ohjelman suunnitteluun ja järjestämiseen tai tehtävään olisi varattu erillinen henkilö.

Liikunnan tärkeyttä ikäihmisille ei voida kieltää. Liikunta pitäisi tuoda Myllykosken hyvinvointiasematoimintaan säännölliseksi toiminnaksi. Tulevaisuusverstaan yleisissä ajatuksissa todettiin, että liikuntatuokiassa toivotaan olevan ”elävä” ohjaaja. Paikallisten liikuntajärjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö voisi olla ratkaisu ohjaajien saamiseksi. Hyvinvointiaseman kävijöistä voisi myös löytyä vertaisohjaajia liikuntatuokioiden ohjaajiksi. Myös oppilaitosyhteistyö pidempänä projektina voisi tuoda erilaisiin liikuntaohjelmiin monipuolisuutta ja ohjaajia.

Koemme, että palveluohjaajan pitäisi olla hyvinvointiaseman niin sanottu ”emäntä” tai ”isäntä”, joka toimisi yleisenä ohjaajana ja joka antaisi hyvinvointiasemalle kasvot ja hänellä olisi resursseja olla läsnä hyvinvointiaseman tapaamisissa ja ohjelmissa. Emännän tai isännän voisi jatkossa valikoida osallistujien joukosta. Uskomme myös, että hyvät kahvitarjoilut ovat tärkeitä ikäihmisille. Voisiko yhteistyö onnistua paikallisten kahvilayrittäjien tai pitopalveluyrittäjien kanssa? Uskomme, että ikäihmiset ovat valmiita myös maksamaan itse hyvistä kahvitarjoiluista.

Miesten aktivoiminen ryhmätoimintaan tuntuu haastavalle. Sen huomasimme tulevaisuudenverstaasta järjestäessämme. Ensimmäisessä tulevaisuusverstaan tapaamisessa keskustelimme miesosallistujien kanssa, mikä heitä aktivoi osallistumaan oman järjestönsä toimintaan. Miesten mielestä parasta heidän järjestössään on epävirallisuus. Miehiä aktivoi varmasti myös vain miehille suunnattu ohjelmatarjonta, sekä miesten omat hyvinvointiasematapaamiset, jossa toiminta olisi erityisesti miehiä kiinnostava tai heille suunnattu.

Tulevaisuusverstaaseen osallistuneet henkilöt ovat niin aktiivisia ja, he kokivat henkilökohtaisesti olevansa niin monessa toiminnassa mukana, että aikapula vaikeuttaa osallistumista hyvinvointiaseman toimintaan. Ikäihmisissä on paljon sellaisia, joille hyvinvointiasematoiminta olisi tärkeää sosiaalisten suhteiden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi, mutta jotka eivät saa aikaiseksi lähteä mukaan toimintaan. Tässä olisi oman opinnäytetyön ja jatkotutkimuksen aihe, miten saadaan aktivoitua mukaan ne ikäihmiset, jotka todella tarvitsisivat hyvinvointiaseman kaltaista toimintaa. Tulevaisuusverstaassa esiin tullut haastekampanja voisi olla yksi keino aktivoida vähemmän aktiivisia ikäihmisiä mukaan

toimintaan. Kaikkein kipeimmin sosiaalista toimintaa tarvitsevat ikäihmiset asuvat usein vielä syrjäkylillä ja heidän saamisensa toimintaan mukaan asettaa senkin suhteen vielä uusia haasteita.

LÄHTEET

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, Eksote. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/paiva-aikainen-toiminta/Sivut/default.aspx> [viitattu 7.3.2018].

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Tammi.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2014. Terveysliikunta. 2.-3.uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (toim) Mikä meitä liikuttaa 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen, K. 2012. Musiikki tehoaa kuin lääke. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki_tehoaa_kuin_laake [viitattu 20.3.2018].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16.painos. Helsinki: Tammi.

Hyytiälä, K. & Peltomaa, M. s.a. Ikäihmisten päivätoiminta Päijät-Hämeessä. Tietoja ja hyviä käytäntöjä päivätoiminnan kehittämisen tueksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.socca.fi/files/4315/0.pdf> [viitattu 9.4.2018].

Ikäinstituutti 2014. Kokemuksellinen toimintakyky & toimijuus. FT, LitL Arto Tiihonen. Power Point- esitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mik-siliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Tiihonen_laatokoulutus_09042014.pdf [viitattu 22.3.2018].

Ikäinstituutti 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. WWW-dokumentti Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> [viitattu 23.3.2018].

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiri- toiminnasta. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNBn%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence=1> [viitattu 12.4.2018].

Jokamies.fi 2016. Eläkeliitto tarjoaa miehille uutta virtaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jokamies.fi/elakeliitto-tarjoaa-miehille-uutta-virtaa/> [viitattu 22.3.2018].

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karvonen, L. 2015. Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyvän ihmisen elämäntähtäyksessä. Fenomenologinen tutkimus liikuntakokemuksista. Jyväskylän Yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden Pro gradu - tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46202/URN%3aNB%3aurn:nbn%3a-fi%3a-jyu-201506052193.pdf?sequence=1> [viitattu 10.4.2018].

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kolu, A. 2016. Ikäihmisten yksinäisyyden lievittäminen ryhmätoiminnan keinoin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107037/Kolu_Assi.pdf?sequence=1 [viitattu 11.3.2018].

Kouvola hyvinvointipalvelut 2017. Senioriopas. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/material/attachments/hyvinvointipalvelut/esitteet/tJwY1FP0f/Senioriopas2017.pdf> [viitattu 15.5.2018]

Kouvolan kaupunki 2017a. Kouvolan kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma. Turvallista ja elämäntähtäystä ikääntymistä. Toimenpiteet vuosille 2017-2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://ep.kouvola.fi/kokous/20174268-4-1.PDF> [viitattu 19.3.2018].

Kouvolan kaupunki 2017b. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantymisvalle/hyvinvointiasemat.html> [viitattu 7.3.2018].

Kouvolan kaupunki 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/index/sosiaali-jaterveyspalvelut/ikaantymisvalle/hyvinvointiasemat/myllykoski.html> [viitattu 19.3.2018].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Lankinen, S. 2010. Fyysisen aktiivisuuden yhteys iäkkäiden henkilöiden kotihoidon käyttöön. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden Pro gradu – tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/25002#> [viitattu 10.4.2018].

Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. WSOY.

Lintunen, T. 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (toim) Mikä meitä liikuttaa 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Mielen ihmeet 2016. 7 vinkkiä motivaation kohottamiseksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/7-vinkkia-motivaation-kohottamiseksi/> [viitattu 9.3.2018].

Mieli, Suomen Mielenterveysseura 2018. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/el%C3%A4kkeelle-siirtyminen-suuri-el%C3%A4m%C3%A4nmuutos> [viitattu 9.3.2018].

Miettinen, H., Hyväinen, S., Hyvönen, T. & Laitinen, P-M. 2016. Tukea arkeen päiväryhmästä. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/120556> [viitattu 9.4.2018].

Miettunen, K-M, FT. 2017. Muistelu historiakuvien rakentajana. Väitöskirja 28.11.2009. Artikkelin perustuen pidettyyn lectio praecursoriaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/viewFile/2679/2453> [viitattu 10.4.2018].

Mäkilä, P. 2011. Liikuntaharrastus iäkkäänä - kohortti- ja seuruututkimus iäkkäiden liikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaattityö. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40597/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201212193380.pdf?sequence=1> [viitattu 10.4.2018].

Nurmela, J. 2013. Tulevaisuusverstas ja uusia ”verstashenkisiä” tulevaisuuden muovaamisen menetelmiä. Teoksessa Kuusi, O., Bergman, T & Salmiinen, H. (toim.) Miten tutkimme tulevaisuuksia? 3. uudistettu painos. Helsinki: Tulevaisuuden tutkimuksen seura ry. 213-217.

Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (toim) Mikä meitä liikuttaa 3. täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014 Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Oulun Yliopisto 2015. Gasel - hanke 2014-2016. Ikääntyneiden yleisimmät ongelmat ja tarpeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www oulu.fi/gasel/yleisimm%C3%A4t%20ongelmat%20ja%20tarpeet> [viitattu 22.3.2018].

Pasanen, A-K. 2017. Harrastuneisuuden yhteys elämänlaatuun yksin tai toisen kanssa asuvilla iäkkäillä henkilöillä. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden Pro Gradu – tutkielma. WWW – dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54358/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201706072727.pdf?sequence=1> [viitattu 10.4.2018].

Pietilä, I. 2013. Työmiehen vanhenneva ruumis ja miesten sosiaaliset järjestykset. Teoksessa Ojala, H. & Pietilä, I. (toim.) Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: University press, 197-223.

Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Aikakauskirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/duo10334> [viitattu 8.3.2018].

Pynnönen, K. 2017 Social engagement, mood, and mortality in old age. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54965/978-951-39-7129-8.pdf?sequence=3> [viitattu 11.3.2018].

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2015. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/ikaantyneiden-palvelut-ja-kuntoutus/paivatoiminta/> [viitattu 7.3.2018].

Silventoinen, K. 2015. Väestön ikääntyminen on Suomen tulevaisuuden haaste. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.uutistamo.fi/vaeston-ikaantymisen-on-suomen-tulevaisuuden-haaste/> [viitattu 19.2.2018].

Sirparanta, N. 2018. Palveluohjaaja. Sähköpostikeskustelu 19.3.2018. Kouvolan kaupunki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.2.2018].

Suomen Mielenterveysseura 2015. Seniori hyvinvointitreenit. Hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille.

Suomen Seniorihoiva 2017. Muistelu mielen voimavarana. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/muistelu-mielen-voimavarana?publisherId=54140766&releasId=64418102> [viitattu 20.3.2018].

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityön koulutusohjelma. Pro gradu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44367/URN:NBN:fi:jyu-201410012915.pdf?sequence=1> [viitattu 9.4.2018].

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Verkko-lehti. Saatavissa: <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/musiikkia-aivoille-lapi-elaman/> [viitattu 20.3.2018].

Tajakka, R. 2013. ”Kun tulee ihmisten ilimoille, ni ei sitä sitten kipuakkaan tunne.” Kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatus. Maisteritutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42628/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312102769.pdf?sequence=1> [viitattu 20.3.2018].

Taskinen, S. 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Aula & Co.

Tilastokeskus 2015. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html [viitattu 19.2.2018].

UKK-instituutti 2017. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille [viitattu 11.3.2019].

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksestä ja tulkinnoista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1> [viitattu 9.3.2017].

Valtioneuvosto s.a. Maakunta- ja soteuudistus. Maakunta järjestäjänä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://alueuudistus.fi/maakunta-jarjestajana> [viitattu 19.2.2018].

Valtion liikuntaneuvosto 2013. Liikunta ja ikääntyminen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf [viitattu 11.3.2018].

Vanhustyön keskusliitto 2016. Lääke yksinäisyyteen – kovia tuloksia vaikuttavalla ryhmätoiminnalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2016/04/laake-yksinaisyyteen-kovia-tuloksia-vaikuttavalla-ryhmatoiminnalla> [viitattu 7.5.2018].

Virtanen, I.A. 2013. Ikä ja elämäntietä miesten ystävyyssuhteissa. Teoksessa Ojala, H. & Pietilä, I. (toim.) Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: University press, 227-251.